หมอวาศ ดินยวณิช



พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน เนื่องในงานฌาปนกิจศพ

คุณหมอวาศ ดิษยวณิช

ณ เมรุวัดมกุฏกษัตริยาราม

วันอังคารที่ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๒๕



กระดอม บอระเพ็ดล้วน ของขม
ไหลเผือก รากนิยม เท่าถ้วน
พิมเสน ชมด ผสม พอเหมาะ
น้ำดอกไม้ มูตรล้วน เปลี่ยนแก้เป็นกระสาย

วาศ ดิษยวณิช

ชาตะ : ๑๐ ธ.ค. ๒๔๔๙

มรณะ : ๒๐ ก.พ. ๒๕๒๕

อาลัยรักน้องของพี่

เราทั้งสองมีพี่น้องร่วมบิดามารดาเดียวกันรวม ๑๐ คน พี่และน้องของเราต่างคนต่างตายจากเราไปนานแล้ว ๘ คน คงเหลือแต่เพียงพี่กับน้องสองคนเท่านั้นที่ยังต้องสู้กรรมในโลกนี้ต่อไป ตลอดเวลาที่ผ่านมาพี่ก็อุ่นใจว่า ยังมีน้องเหลืออยู่อีกคนหนึ่งที่พอจะเป็นที่ปฤกษาหารือ ในเมื่อมีสุขมีทุกข์และมีอุปสรรคใด ๆ เกิดขึ้น เราเคยช่วยกันหาหนทางที่จะให้อุปสรรคและข้อขัดข้องต่าง ๆ เหล่านั้นสำเร็จลุล่วงไปในทางที่ดีได้หลายครั้งหลายหน อยู่ ๆ น้องก็มาตายจากพี่ไปอีกคนหนึ่ง เหลือแต่พี่คนเดียวที่จะสู้กรรมต่อไป ไม่มีน้องเป็นที่ปฤกษาหารืออีกแล้ว ความรู้สึกในใจของพี่นั้นมันรู้สึกว้าเหว่ และเศร้าโศกเสียใจและอาลัยรักในตัวน้องมาก เนื่องจากน้องกับพี่มีความรักผูกพันกันเป็นพิเศษยิ่งพี่ยิ่งน้องคนอื่น ๆ เมื่อพี่บวชเป็นพระน้องก็บวชเป็นเณร ที่วัดหงส์รัตนศาสดาราม ตามพี่ไปเพื่อเป็นศิษย์ ครั้นเมื่อลาเพศสึกออกมาเป็นฆราวาสก็ร่วมกันตั้งสถานรักษา และขายยาเป็นแพทย์แผนโบราณสืบสกุล ตามแบบอย่างบรรพบุรุษของเรา เพราะคุณปู่และคุณพ่อผู้เป็นที่รักและทรงคุณอันประเสริฐนั้น ท่านก็เป็นแพทย์แผนโบราณสืบต่อกันมา

เมื่อเจริญวัยใหญ่ขึ้นต่างคนต่างมีครอบครัวจึงได้แยกสถานรักษาและขายยาเพิ่มขึ้นอีก แต่ก็ยังคงรักใคร่ติดต่อกันอย่างใกล้ชิดสนิทสนมปฤกษาหารือกันอยู่เป็นนิจ เมื่อมีเรื่องหรืออุปสรรคข้อขัดข้องใด ๆ เกิดขึ้น

จำได้ติดตาและประทับใจว่า เมื่อถึงเทศกาลทำบุญสงกรานต์อันเป็นประเพณีนิยมของคนไทยเรา เพื่อทำบุญแบ่งส่วนกุศลไปให้บรรพบุรุษ

น้องกับพี่ก็ร่วมกันทำบุญและสร้างกุศลทุก ๆ ปีตลอดมาไม่เคยขาด ต่อจากนี้ไปเราจะไม่ได้ทำบุญสร้างกุศลร่วมกันอีกแล้ว ทั้งน้องและพี่เราทั้งสองได้ร่วมทำบุญและสร้างกุศลต่าง ๆ ไว้มาก เป็นระยะเวลาอันยาวนานหลายปี ขอให้บุญกุศลที่เราทั้งสองเคยทำร่วมกันไว้ในชาตินี้ จงดลบันดาลให้น้องและพี่ได้ไปเกิดร่วมบิดามารดาเดียวกันอีกในภพหน้า

น้องของพี่เป็นคนดีมีศีลธรรมประจำใจปฏิบัติแต่กรรมดี เพราะน้องเป็นนักบวช แต่ครั้งเป็นเณรก็เป็นนักธรรมโทและเปรียญ ๓ ประโยคแล้ว น้องมีใจโอบอ้อมอารีต่อญาติพี่น้องและลูกหลานทุกคน พยายามแนะแนวทางให้บุตรธิดา รวมตลอดทั้งหลาน ๆ ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบรวมทั้งให้การศึกษาเล่าเรียนตามอัตภาพและสติปัญญาของแต่ละคน ต่างคนต่างก็มีอาชีพเลี้ยงตัวได้ นับว่าน้องเป็นผู้นำครอบครัวที่ดี ส่วนอาชีพการงานส่วนตัวของน้องนั้น น้องก็พยายามขยันหมั่นเพียร จนก่อให้เกิดความเจริญก้าวหน้ามีชื่อเสียง มีคนเคารพนับถือมากมาย

ขอให้กรรมดีที่น้องได้สร้างสมไว้ในชาตินี้ จงดลบันดาลให้วิญญาณอันบริสุทธิ์และดีงามของน้องไปสู่สุคติภพอันพึงปรารถนาของน้องเถิด.

พี่

สังวิน ดิษยวณิช

เขียนเมื่อ มิถุนายน ๒๕๒๕

บ้าน ๖๘๑—๖๘๗ ถนนนครไชยศรี

เขตดุสิต กรุงเทพ ๑๐๓๐๐.

รำลึกถึงคุณอา

......เมื่อบ้านใหญ่ของคุณปู่คุณย่าของเรายังอยู่ที่ปากคลองรางเงิน อันเป็นคลองแยกจากคลองเปรมประชากร เข้าไปสู่กรมทหารรักษาวัง (ร.พัน ๙ ในสมัยนั้น) คุณปู่คุณย่าเล่าให้ฟังเสมอถึงความรักความผูกพันระหว่างคุณพ่อและคุณอาว่า สนิทสนมกลมเกลียว ช่วยเหลือซึ่งกันและกันมาแต่น้อย ทุกครั้งที่โรงเรียนราชนาวีเสือป่าซึ่งตั้งอยู่ที่ท่าวาสุกรี (เดิม) ปล่อยให้นักเรียนประจำกลับบ้านได้ คุณพ่อผู้เป็นนักเรียนนายราชนาวีหลวงเสือป่าในครั้งกระนั้น จะรีบกลับมาบ้าน และทุกครั้งที่ถึงบ้านกราบคุณปู่คุณย่าแล้ว คุณพ่อมักจะถามถึงคุณอาวาศก่อนผู้อื่นเสมอ เพราะเป็นน้องชายที่ท่านรักของท่านมาก

......คุณปู่คุณย่าเล่าให้ฟังด้วยว่า คุณอามีนิสสัยรักและให้ความอุปถัมภ์แก่เด็ก ๆ เสมอมานับแต่ท่านยังเยาว์วัย ความโอบอ้อมอารีของท่านนี้เป็นที่ชื่นชมและทราบกันดีในหมู่วงศ์ญาติ และผู้ที่รู้จักคบหากับท่านมาโดยตลอด ความนี้คุณพ่อและคุณแม่ของข้าพเจ้าก็เล่าให้ฟังอยู่เสมอเช่นกัน

......เมื่อข้าพเจ้าเติบใหญ่ขึ้น ทุก ๆ ครั้งที่ไปกราบเยี่ยมคุณอาและไปร่วมงานสงกรานต์ประจำปีที่จัดให้มีขึ้น ระหว่างวงศ์ญาติที่บ้านคุณอาที่หน้าอำเภอดุสิต ก็พบเห็นอยู่เป็นนิจว่าคุณอาวาศมีนิสสัยรักและให้ความอุปถัมภ์แก่ลูก ๆ หลาน ๆ อยู่ตลอดมา ตราบเท่าวันสุดท้ายของชีวิตท่าน ท่านให้ทั้งที่อยู่อาศัย ให้ทั้งอาหารการกินและเครื่องนุ่งห่ม ให้ทั้งค่าใช้จ่ายในการศึกษาเล่าเรียนแก่ทุกคน ให้การพยาบาลรักษา ให้ทั้งเมตตาธรรมคำสั่งสอนให้ทุกคนหมั่นประพฤติตนเป็นคนดี ขอให้ทุกคนทำมาหาเลี้ยง

ชีพในทางสุจริต รวมตลอดทั้งให้กำลังใจ สติ และแนวความคิด ฯลฯ ในการจะสร้างตัวสร้างครอบครัวให้เป็นปึกแผ่นมั่นคงตลอดไป — นับได้ว่าท่านเป็นปูชนียบุคคลแก่ลูกหลานโดยแท้ท่านหนึ่ง — มรณกรรมของคุณอาวาศนอกจากจะยังความโศกเศร้าอย่างสุดซึ้งแก่วงศ์ญาติและลูกหลานแล้ว สกุล "ดิษยวณิช" ก็สูญเสียหลักชัยที่สำคัญยิ่งไปอีกหลักชัยหนึ่ง

โดยที่คุณอาวาศ เป็นคนรักและมีเมตตาธรรมต่อเด็ก ๆ เมื่อท่านถึงแก่มรณกรรมลง ข้าพเจ้าจึงเลือกได้หนังสือดีเล่มหนึ่งอันถือกันว่าเป็นเพชรน้ำเอกที่ท่านพระเดชพระคุณท่านเจ้าคุณพระพิมลธรรม (ฐานทตฺตมหาเถร) อธิบดีสงฆ์วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์องค์ที่ ๑๕ (พ.ศ. ๒๔๙๙) แต่งไว้สอนเด็ก นำมาพิมพ์ไว้เป็นธรรมบรรณาการ ก่อนที่จะพิมพ์ก็ได้นำความนี้กราบเรียนปรึกษา พระเดชพระคุณท่านเจ้าคุณพระพิมลธรรม (อาสภมหาเถระ) อธิบดีสงฆ์วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ องค์ปัจจุบันแล้ว โปรดฯ อนุญาตให้และอนุโมทนา ขอคุณความดีอันเกิดแต่หนังสือดีเล่มนี้เป็นประดุจธูปเทียนทอง และมาลัยอันกรองด้วยนานาบุปผาหอม น้อมนมัสการพระเดชพระคุณท่านผู้แต่ง และท่านผู้อนุญาต กับทั้งขอให้เป็นพลวปัจจัยส่งเสริมให้ดวงวิญญาณของคุณอาวาศ ดิษยวณิช มีความเจริญและความสุขสงบ ณ สัมปรายภพ เทอญ ฯ.

อาลัยรักและรำลึกถึงพระคุณคุณอา

นายบุญชู ดิษยวณิช

รำลึกถึงคุณพ่อ

เมื่อ ๔๐ กว่าปีก่อนการแพทย์แผนปัจจุบันยังไม่เจริญเหมือนเช่นทุกวันนี้ หมอแผนโบราณจึงมีบทบาทสำคัญมาก ในการรักษาโรคภัยไข้เจ็บนานาปการของผู้ป่วย สมัยนั้นคนส่วนใหญ่ที่อยู่เขตอำเภอดุสิต สุโขทัย ราชวัตร สามเสน และบริเวณใกล้เคียง ต่างคุ้นเคยกับกิตติศัพท์ของ "หมอวาศ" เป็นอย่างดี ในการรักษาความเจ็บป่วยแบบแผนโบราณ โดยใช้เครื่องยา หรือสมุนไพรชนิดต่าง ๆ สิ่งที่ขึ้นชื่อลือชามากสำหรับคนไข้เด็กคือ "การกวาดยา" คุณพ่อมียาที่มีสรรพคุณชงัดในการรักษาโรคต่าง ๆ หลายขนานทุกเย็นจะมีพ่อแม่พาพวกลูก ๆ ที่ไม่สบายมากวาดยาที่ร้าน ซึ่งอยู่ตรงข้ามกับที่ว่าการอำเภอดุสิต เป็นประจำ

ยาอีกประเภทหนึ่งซึ่งคุณพ่อชอบใช้บ่อย โดยเฉพาะคนไข้ผู้ใหญ่ และได้ผลค่อนข้างดีคือ "ยาต้ม" หรือ "ยาหม้อ" เพราะความศักดิ์สิทธิ์ของยาหม้อนี่เอง ทำให้ชื่อเสียงในการรักษาโรคของท่านขจรไปไกล ผู้ป่วยที่อยู่ต่างจังหวัดหรือในที่ไกล ๆ ต่างก็พยายามดั้นด้นมาพบท่านเพื่อขอรับการรักษา นอกจากยากวาดและยาหม้อแล้ว ยังมียาอย่างอื่นอีกที่มีคนนิยมใช้กันแพร่หลาย เช่น ยาเขียวใหญ่ ยามหานิลแท่งทอง ยาธาตุบรรจบ ยากล่อมธาตุ ยาหอมสว่างอารมณ์ เป็นต้น คุณพ่อยังมียาจีนชนิดหนึ่งซึ่งใช้ดองกับเหล้าสำหรับบำรุงเลือดและกำลังคือ "ยาดีงูเห่า"

ยังจำได้ดีเมื่อครั้งที่เป็นเด็ก เวลาไม่สบายทีไร คุณพ่อชอบกวาดยาให้ ยาอย่างหนึ่งที่ท่านชอบใช้กวาดเป็นประจำคือ ยาแสงหมึกตรายันต์ ซึ่งท่านปรุงเอง ตามตำรับโบราณที่ตกทอดมาจากคุณปู่ ผู้เป็นหมอ

แผนโบราณเช่นกัน โตขึ้นมาก็มักให้ทานยาเม็ด เช่น ยาจันทลิลา มีน้ำดอกไม้เทศเป็นกระสายยา บางครั้งเป็นมาก ๆ ก็ต้องทานยาหม้อกัน เคยเป็นริดสีดวงทวาร มีก้อนผุดออกมาและมีเลือดไหลด้วย ได้ทานยาอินทรประสิทธิ์อยู่พักหนึ่งก็หายขาด ตั้งแต่เด็กจนกระทั่งเป็นผู้ใหญ่ เมื่อเจ็บป่วยก็ได้รับการรักษาแต่แบบแผนโบราณทุกครั้ง

ในหนังสือ "เวชศึกษา" ซึ่งเป็นคู่มือนักศึกษาวิชาแพทย์และเภสัชโบราณของ พระยาพิศณุประศาตร์เวช มีข้อความตอนหนึ่งว่า "ในที่นี้จะกล่าวด้วยหมอยา ซึ่งชำนาญในการแก้ไขโรคภัยไข้เจ็บด้วยวิธีใช้ยาอย่างเดียว จะใช้คำว่าหมอเท่านั้น หมอที่จะกล่าวต่อไปนี้จะมาจากคำว่า 'เวช' คนมีความรู้ แผลงมาเป็นแพทย์ แปลออกเป็นคำไทยว่า 'หมอ' หมอที่จะเป็นผู้รู้ผู้ชำนาญในการรักษาโรคได้นั้น จะต้องรู้กิจ ๔ ประการในเบื้องต้นเสียก่อน กิจ ๔ ประการนั้นแบ่งออกเป็นหมดดังนี้ หมวดที่ ๑ รู้ที่ตั้งที่แรกเกิดของโรค หมวดที่ ๒ รู้จักชื่อโรค หมวดที่ ๓ รู้จักยาสำหรับแก้โรค หมวดที่ ๔ รู้ว่าอย่างใดจะควรแก้โรคชนิดใด"

คุณพ่อเป็นหมอที่มีคุณสมบัติดังกล่าวครบถ้วน ปกติท่านเป็นคนถ่อมตัว ไม่ชอบโอ้อวด ไม่เห็นแก่ลาภ มีเมตตาจิตแก่คนไข้ มีอัธยาศัยเรียบร้อย เป็นที่พอใจของคนทั้งหลาย เพราะกิตติศัพท์และคุณธรรมในตัวท่าน คุณพ่อจึงได้รับเชิญจากสมาคมแพทย์แผนโบราณแห่งประเทศไทยให้ออกรายการทางโทรทัศน์ เพื่อสาธิตการตรวจและการรักษาตามแบบแผนโบราณให้คนทั่วไปได้ชมกัน นับได้ว่าเป็นแพทย์แผนโบราณคนแรกที่ได้รับเกียรติอันสูงส่งเช่นนี้

หนังสือพิมพ์ "ดาวสยาม" ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑๗๗๑ ประจำวันอังคารที่ ๑ มกราคม ๒๕๒๓ ในคอลัมน์ หนึ่งในสยาม มีข้อความตอนหนึ่งซึ่งเขียนโดยคุณทศ พญาไท ว่า "ไม่ได้ว่าแพทย์แผนโบราณดีกว่าแพทย์

แผนปัจจุบัน แต่บางโรคใช้ยาไทยรักษาปุ๊บหายปั๊บ......ที่ลือชื่อที่สุดของหมอวาศคือการ "กวาดทราง" ในลำคอเด็ก.....ลูกสาวเพื่อนผมอายุสามขวบไอมาเป็นแรมเดือน ไปคลีนิคทีละร้อยเศษ ๆ หลายทีไม่หาย พาไปหาหมอวาศ กวาดยาทีเดียวเสียค่ายาห้าบาท ขอเจียดยาผสมน้ำผึ้งอีกขวดละห้าบาทขวดเดียวก็หายสนิทมาจนบ่านนี้"

คุณพ่อมีความรับผิดชอบต่อสมาชิกทุกคนในครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งความห่วงใยต่อพวกลูก ๆ พระคุณนี้เป็นสิ่งที่ลูก ๆ ทุกคนไม่อาจจะลืมเลือนได้ ถึงแม้จะย่างเข้าสู่วัยชราแล้ว ท่านก็ยังใช้ความรู้และประสบการณ์อันทรงคุณค่าในการช่วยเหลือผู้ป่วย โดยมิได้เห็นแก่ความเหนื่อยยาก มนุษย์ทุกรูปนามที่ยังข้องอยู่ในสังสารวัฏ ย่อมหนีไม่พ้น "ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ และความตาย" ก่อนจะถึงวาระสุดท้ายแห่งชีวิต คุณพ่อได้ป่วยเป็นโรคมะเร็งที่บริเวณจมูกต่อกับคอด้านใน (Carcinoma of Nasopharynx) ได้รับการรักษาเป็นอย่างดี ทั้งแบบแผนโบราณและแผนปัจจุบันรวมทั้งรักษาด้วยแสงเอ๊กซเรย์ แต่อาการของท่านมีแต่ทรงกับทรุด จนในที่สุดได้ถึงแก่กรรมด้วยอาการอันสงบ ที่โรงพยาบาลพระบำราศนราดูร เมื่อวันที่ ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๕ สิริ อายุ ๗๖ ปี

ผลแห่งกุศลและคุณงามความดีที่คุณพ่อ ได้ประกอบมาในชีวิตอันยาวนาน พร้อมด้วยอำนาจแห่งบุญกุศลที่สำเร็จจากการให้ธรรมทานนี้ ขอจงเป็นพลวปัจจัย ดลบันดาลให้ดวงวิญญาณของท่าน ประสบอิฐวิบุลมนุญผล ได้รับความสุขยิ่ง ๆ ขึ้นไป ตามสมควรแก่คติวิสัย ในสัมปรายภพนั้น ๆ ด้วยเทอญ.

จากลูก

๑๕ สิงหาคม ๒๕๒๕

อาลัย

แม้จะรู้ว่าการตายเป็นธรรมดาของผู้ที่เกิดมา แต่หลานก็ไม่สามารถที่จะทำจิตใจให้คิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาได้ เมื่อหลานไปเยี่ยมคุณลุงที่โรงพยาบาลพบเตียงนอนที่ว่างเปล่า หลานบอกไม่ถูกว่ามีความรู้สึกอย่างไร หลานใจหายคิดอยู่ในใจว่า จริงหรือไม่จริงอยู่นาน จนพบคนที่เคยเฝ้าอาการป่วยของคุณลุง เข็นรถพยาบาลเดินกลับเข้ามา–ไปถามเขาดู ในใจคิดว่าเขาคงจะนำคุณลุงไปตรวจอะไรสักอย่าง แต่หาเป็นเช่นนั้นไม่ เขาบอกว่า คุณลุงเสียแล้วนำไปวัดมงกุฎฯ หลานยังไม่เชื่อหูตัวเองยืนทบทวนอยู่นาน ไม่คิดว่ามันจะรวดเร็วถึงเพียงนี้เลยไม่ทันตั้งตัว หลานได้สูญเสียอย่างใหญ่หลวง เพราะใจยังคิดว่า คุณลุงจะต้องหายกลับไปบ้านได้แน่ ในวันสองวัน ก็เมื่อคืนนี้ก่อนที่คุณลุงจะจากหลานไป อาการคุณลุงยังดีอยู่พยายามจะพูดกับหลาน ถึงแม้จะฟังไม่รู้เรื่องแต่หลานก็เข้าใจ หลานไม่นึกเลยว่า สายตาของคุณลุงที่มองหลานจะเป็นครั้งสุดท้ายของคุณลุง คุณลุงยกมือเหมือนจะลาจากหลานไป หรือว่าคุณลุงจะเจ็บปวดเพราะอาการป่วยเจ็บหรือเปล่าก็ไม่รู้ จนกระทั่งวันที่ ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕ เป็นวันที่คุณลุงได้จากหลานไปแล้ว โดยที่หลานไม่ทันได้เห็นใจ คุณลุงเคยพูดอยู่เสมอเวลาที่หลานไปเยี่ยมว่า ทุกวันนี้ลุงไม่คิดอะไรอีกแล้ว ร่างกายไม่ใช่ของเราเขาจะทำอย่างไรก็ยอม ลุงทำใจให้สบายก็พอแล้ว จริงของคุณลุงพูด

ขอให้คุณลุงจงนอนตาหลับเถอะและหลับให้สบาย และคงจะได้พักผ่อนอย่างเต็มที่คราวนี้ คุณลุงเหนื่อยมามากแล้ว ไม่ต้องเป็นห่วงหลานที่จะคอยถามลูกหลานที่ไปเยี่ยมว่า มีพอกินพอใช้หรือเปล่า ลำบากมากหรือเปล่า ตั้งหน้าตั้งตาขยันทำงาน ขอให้ดวงวิญญาณอันบริสุทธิ์และการกระทำดี ช่วยส่งดวงวิญญาณของคุณลุงไปสู่สุคติด้วย ถึงแม้ว่าจะไม่รู้ว่าชาติหน้าจะมีจริงหรือไม่ ขอภาวนาให้ได้เกิดเป็นหลานของคุณลุงทุกชาติไป

หลานขอกราบเท้าเป็นครั้งสุดท้าย

จากหลาน ๆ

สารบาญ



วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์
กรุงเทพมหานคร โทร. 2214001

๓๑ สิงหาคม ๒๕๒๕

เจริญพรมายังคุณบุญธิ ศิริสวัสดิ์

ตามหนังสือของคุณฉบับลงวันที่ ๒๑ สิงหาคม ๒๕๒๕ ขออนุญาตตีพิมพ์หนังสือ "ตรีโลกวาท" ของพระเดชพระคุณท่านเจ้าคุณพระพิมลธรรม อาจ อาสภมหาเถร อธิบดีสงฆ์วัดมหาธาตุยุวราช-รังสฤษฎิ์ องค์ที่ ๑๕ ทั้งนี้เพื่อแจกเป็นส่วนสมทบบุญกุศล ในงานฌาปนกิจศพ ของนายวาส ศิริสวัสดิ์ ผู้เป็นคุณตาของคุณ ณ เมรุวัดมกุฏกษัตริยาราม กรุงเทพมหานคร ในเดือนธันวาคม ๒๕๒๕ นั้น อาตมภาพมีความยินดีอนุญาตให้ตีพิมพ์แจกเป็นส่วนสมทบบุญกุศลได้ตามความประสงค์

ขออนุโมทนา ขอผลานิสงส์อันจะพึงเกิดมีจากการตีพิมพ์หนังสือแจกเป็นส่วนสมทบบุญกุศลครั้งนี้ จงสำเร็จเป็นพลวปัจจัยอำนวยผลดลบันดาลช่วยอุปถัมภ์ค้ำจุน ดวงวิญญาณของนายวาส ศิริสวัสดิ์ ให้มีความสุขความเจริญในสัมปรายภพยิ่ง ๆ สมดังกุศลเจตนาของเจ้าภาพ จงทุกประการ เทอญ.

ขอเจริญพรมาด้วยเมตตาธรรม

พระพิมลธรรม

ตรุโณวาท

ของ

พระพิมลธรรม ฐานทตฺตเถร



อันคนที่เกิดมากว่าจะเป็นตัวเป็นตนขึ้นมา ก็เพราะมารดาบิดาได้เลี้ยงรักษาบำรุงเป็นอย่างดี มิให้อดอยาก แม้จะยืน เดิน นั่งนอน ก็ไม่ให้ลำบาก สู้สละความสุขส่วนตัวให้แก่ลูกเต้าทั้งหมด ยอมรับความทุกข์ความเดือดร้อนต่าง ๆ เช่น ต้องไปทำนาค้าขาย ตากแดดตากฝน ทนความยากลำบาก จนเลือดตาแทบกระเด็นจึงจะได้ผล แม้เป็นเช่นนี้ก็ยังไม่ทอดทิ้งความพยายามสู้ทำไปจนกว่าจะได้ผล เป็นดังนี้ก็เพราะมีความรักลูกห่วงลูก เมื่อลูกเต้าเจริญวัยพอเดินได้นั่งได้พูดได้ ก็ต้องเป็นธุระสั่งสอนให้รู้จักกิริยาที่จะยืน เดิน นั่ง นอน แลให้รู้จักกิริยาที่พูดจา คือให้รู้จักเรียกบุรพชนมี ปู่ ย่า ตา ยาย เป็นต้น ธรรมดามารดาบิดานั้นจะตั้งหน้าสอนลูกเต้าตลอดไปก็ไม่ได้ เพราะยังมีกิจกังวลในการที่จะต้องทำมาหากินหาเลี้ยงลูกเต้าต่อไป จึงได้เอาลูกไปเที่ยวฝากตามสำนักเรียน เช่นฝากตามวัดตามโรงเรียนเป็นต้น เพื่อจะให้ลูกของตนเป็นลูกที่ดี นับว่าเป็นอันหมดห่วงในการสั่งสอน แต่ถึงอย่างนั้น ยังเป็นห่วงทางอื่นอีกหลายประการ คือจะต้องส่งเสียในเวลาที่ลูกกำลังเล่าเรียน แม้เมื่อลูกจะต้องการอะไร มารดาบิดาก็ต้องแสวงหาให้โดยมิขัดอัธยาศัย ตามที่กล่าวมานี้ก็พอเห็นว่ามารดาบิดาเป็นผู้มีคุณอย่างล้นเกล้า หาผู้อื่นที่จะเสมอมิได้ ส่วนบุตรธิดาเล่า บางคนเมื่ออยู่ในสำนักของบิดามารดามีความประพฤติดีเรียบร้อย บางคนถึงกับ

ยิ่งกว่ามารดาบิดาก็มี จนถึงกับได้รับชมว่าเป็นลูกที่ดี ครั้นมาอยู่วัดตามพระ [redacted]ไพล่ไปอาเสวนะติดกับคนเลว ๆ จนชินแล้ว ก็กลับกลายเป็นคนเลวทรามยิ่งกว่าเดิมไปก็มี บางคนมาอยู่ในชั้นแรกมีความประพฤติดี ครั้นต่อมาก็กลายเป็นอย่างอื่นก็มี

ข้อเหล่านี้เด็กทั้งหลายไม่ค่อยรู้สึกตัวนัก เพราะยังเป็นพาลทารกอยู่ไม่รู้จักเดียงสา ยังบกพร่องทางสติมาก ๆ เมื่อเป็นเช่นนี้จึงยังไม่รู้จักบุญคุณของมารดาบิดาที่ได้ตั้งหน้าสะสมทรัพย์ไว้อย่างไร บางคนจนถึงคิดทรยศต่อมารดาบิดาก็มี มารดาบิดามีหน้าที่ ๆ จะต้องส่งเสียไม่ปล่อยให้ลูกลำบาก มีหวังอยู่ว่าจะให้ลูกเป็นผู้ดีมีความรู้ดีเป็นต้น จึงได้พยายามส่งเสีย ไม่กลัวจะสิ้นเปลืองเสียเท่าไรก็เท่ากัน ส่วนเจ้าลูกเล่าเมื่อได้พรากจากมารดาบิดามาแล้ว มาอยู่ในสำนักนี้ก็นับว่าสบาย คือควายก็ไม่ต้องเลี้ยง นาก็ไม่ต้องไถ กิจการอย่างอื่น ๆ ก็ไม่ต้องทำ นี่นับว่าเป็นผลดีส่วนหนึ่งสำหรับลูกเต้า บางคนได้มาอยู่นาน ๆ ถึง ๒ ปี ๓ ปีก็มี ๕ ปี ๖ ปีก็มี มารดาบิดาก็เข้าใจว่าลูกเรามีความรู้พอแรงพอการแล้วละ ที่ไหนได้ หาเป็นเช่นคิดไม่ บางคนกลับกลายเป็นคนเลวเสียคนไปก็มีเป็นอันมาก กว่าจะรู้สึกตัวซิ สิ้นเวลาไปเสียพอแรงทีเดียว คราวนี้จะคว้าอะไรก็ชักเหลวเป็นน้ำ เพราะฉะนั้น พวกเจ้าเหล่าเด็ก ๆ ทั้งหลายซึ่งมาอยู่ในที่นี้ หวังต่อความเป็นเด็กที่ดี ไม่ต้องการเป็นคนเลวซึ่งเป็นที่ดูแคลนของเพื่อนมนุษย์ ทั้งหวังเพื่อให้สำเร็จวิบุลผลตามความมุ่งหมายของมารดาบิดา ที่ท่านได้สละกำลังทรัพย์อุดหนุน เป็นต้นว่าได้ส่งเงินส่งข้าวสารให้รับประทานเช่นนี้แล้ว ควรประพฤติตนให้เป็นคนดีสมกับความมุ่งหมายของท่านจึงจะชื่อว่าเป็นผู้รู้จักคุณของท่าน การที่จะประพฤติตนให้เป็นคนดีได้ก็ต้องอาศัยความแนะนำของท่านผู้ใหญ่ที่ท่านแลเห็นว่าดีแล้ว เหตุฉะนั้น เราจึงได้ค้นหาสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่พวกเจ้ามาแสดงเป็นข้อ ๆ ดังต่อไปนี้

๑. ความสะอาด

อันคนเกิดมาอยากจะให้ตัวของตัวได้รับชมจากท่านผู้อื่นว่าเป็นคนดี เป็นคนสะอาด เป็นคนประพฤติเรียบร้อย เป็นต้น การที่จะได้รับชมเช่นนี้ ก็เพราะความประพฤติของตัวเอง ถ้าประพฤติให้ถูกตามลักษณะของคนสะอาดก็ได้รับชมเช่นนั้น ถ้าประพฤติในการสกปรกก็ได้รับความติเตียน ความสะอาดจึงเป็นสิ่งสำคัญ สมควรจะประพฤติทุกคน ความสะอาดนั้น แปลว่าสิ่งซึ่งหามลทินติดมิได้ ถ้าจะแบ่งออกก็เป็น ๒ อย่าง คือสะอาดภายนอก สะอาดภายใน ความสะอาดภายในนั้น คือ ประพฤติกายให้เรียบร้อย ไม่เบียดเบียฬสัตว์หรือเพื่อนมนุษย์ให้ได้รับความลำบากจนถึงแก่ชีวิต ช่วยป้องกันรักษาชีวิตของมนุษย์ไว้ ไม่ฉ้อโกงคิดคดลักขโมยรบกวนเพื่อนกัน ช่วยป้องกันภัยอันตราย ช่วยระวังภัยอันจะเกิดแต่โจรผู้ร้าย มีอัธยาศัยใจคอกว้างขวาง สันโดษในกามารมณ์ ไม่เพ้อเห่อเหิมในกามคุณ เช่นติดพันผู้หญิงเป็นต้น กล่าววาจาเรียบร้อย คือพูดแต่วาจาที่จริง ไม่พูดเท็จให้เขาเชื่อจนถึงเสื่อมเสียประโยชน์ไป พูดวาจาที่จะสมานมิตรชักนำให้เขาดีกัน ให้กลมเกลียวกัน ไม่พูดยุยงให้เขาแตกร้าวจากกัน พูดจาอ่อนหวานนุ่มนวลควรดื่มไว้ในใจ เช่นโปรีวาจา ที่แปลว่า วาจาชาววังเป็นต้น ไม่พูดวาจาหยาบคายโฮกฮาก วาจาทะลึ่งตึงตัง พูดวาจาที่ชักนำให้เกิดประโยชน์ ไม่พูดวาจาที่หาประโยชน์มิได้ ประพฤติให้เรียบร้อย คือ ไม่คิดละโมภอยากได้แต่ฝ่ายเดียว คิดจะเฉลี่ยความสุขให้แก่เพื่อนกัน ไม่คิดปองร้ายจนถึงทำลายชีวิตกัน คิดรักใคร่ในสัตว์ทั่วไป ไม่เห็นผิดเป็นชอบ คือไม่เอาความคิดของตนเป็นใหญ่ คิดไตร่ตรองให้รู้จักที่ผิดแลถูก นี่จัดเป็นความสะอาดภายใน นับว่าเป็นความสะอาดอย่างยอดยิ่ง ทั้งจะเชิดชูผู้ประพฤติให้มีเกียรติคุณขจรไปด้วย เหตุฉะนั้น พวกเจ้ารักความสะอาด

แล้ว ควรประพฤติให้ถูกตามลักษณะแห่งความสะอาด ทั้งภายในภายนอก อย่าหัดเป็นคนสกปรก ถ้าสกปรกภายนอกก็ทำเนาอยู่ ถ้าสกปรกภายใน เป็นเลี้ยงไม่ได้ ควรสั่งสมความสะอาดไว้ให้มาก ความสะอาดภายนอก เป็นเหตุให้ผู้ประพฤติได้รับความผาสุกสำราญกายสำราญใจ คือเป็นผู้หมั่น อาบน้ำชำระกายให้หมดจดผ่องใส ปราศจากมลทินเหงื่อไคลแล้ว ก็เป็น เหตุให้กายผาสุก แลจะตริตรองอะไรก็ปรุโปร่งใจ ถ้าไม่หมั่นอาบน้ำก็คง เป็นเหตุให้เกิดโรคต่าง ๆ มีหิด เป็นต้น เพราะโทษที่หมักเหงื่อไคลไว้ แล ได้รับความรำคาญต่าง ๆ มีความร้อนกระวนกระวาย ทำให้อึดอัดใจเป็นต้น ผ้านุ่งผ้าห่มอันปราศจากความเปื้อนเปรอะเหม็นสาบเพราะหมั่นซักนั้น ก็ เป็นเหตุให้ไม่เป็นที่รำคาญจมูกแห่งผู้อื่นเมื่อเวลาเข้าไปใกล้เขา ถ้าทำให้ผ้า นุ่งผ้าห่มเปื้อนเปรอะเหม็นสาบ เข้าไปใกล้ใคร ๆ ก็คงเป็นที่รำคาญแก่เขา ได้ บริโภคอาหารที่สะอาด คือไม่บูดแฉะ ก็เป็นเหตุให้ท้องสบายเป็นปกติ ด้วย ถ้าบริโภคอาหารอันไม่สะอาด คือไม่เลือกของกินว่าของกินนั้นจะ แสลงหรือไม่ หรือกินไม่เลือกเวลา หรือกินของที่สุก ๆ ดิบ ๆ เป็นต้น หรือภาชนะสำหรับหุงต้มตลอดถึงถ้วยชามที่ใส่ ถ้าเป็นของสกปรกแล้ว ก็ เป็นเหตุให้เกิดโรคต่าง ๆ มีท้องขึ้นเป็นต้นได้ ทั้งเป็นที่ตั้งแก่ความรำคาญ แห่งลูกตาด้วย

สถานที่อยู่อันสะอาด ก็เป็นเหตุไม่ให้เกิดโรคแก่กายได้ และ อาจเป็นสง่าราศีแก่ตน เพราะถ้าใคร ๆ เขาไปมาหาสู่ ถ้าที่อยู่ของเรา สะอาดปราศจากความเปื้อนเปรอะและกลิ่นเหม็นไซร้ บางทีจะได้รับความ สรรเสริญจากเขาว่า ผู้นี้เป็นคนสะอาดหมั่นกวาดล้างที่อยู่เสมอ ถ้าทำให้ เปื้อนเปรอะไม่หมั่นกวาดล้างเช็ดถู ก็เป็นเหตุทำให้เกิดโรคแก่กายได้ และ คงได้รับความติเตียนจากเขาว่า เป็นคนสกปรกขี้เกียจกวาดเช็ดถู ความ

สะอาดดังกล่าวมานี้ เป็นที่ตั้งแห่งความสำราญกายสำราญใจ ย่อมบำบัดโรคภัยได้ต่าง ๆ แต่จัดเป็นความสะอาดชั้นที่ ๒ แต่ก็ยังดีกว่าการสกปรกหลายพันส่วน แม้สู้ความสะอาดภายในไม่ได้ก็จริง แต่ถึงอย่างนั้น ก็เป็นเหตุที่จะให้บุคคลรักษาความสะอาดภายในได้สะดวกดี ถ้าภายนอกยังสกปรก ก็ยังส่อถึงภายในว่าสกปรกเหมือนกัน ถ้าภายนอกสะอาดดี ภายในก็คงสะอาดตามขึ้นไป เปรียบเหมือนบ้านที่อยู่ ถ้าบ้านใดไม่มีที่บูชาพระ บ้านนั้นก็ส่อว่ายังไม่นับถือพระ หรือเป็นพุทธบริษัทไม่ได้ บ้านใดมีที่บูชาพระ บ้านนั้นก็ส่อให้เห็นว่าเป็นผู้นับถือพระ หรือเป็นพุทธบริษัทฉะนั้น

ความสะอาดทั้งภายนอกภายใน ตามที่ชี้แจงมาให้พวกเจ้าทั้งหลายฟังนี้ เป็นความนิยมทั้งคดีโลกคดีธรรม ทั้งมีโบราณภาษิตเป็นข้ออ้างอีกว่า "สะอาดกายเจริญวัย สะอาดใจเจริญสุข"

เพราะฉะนั้นขอให้พวกเจ้าทั้งหลาย จงตั้งใจกำหนดจดจำเอาไปประพฤติปฏิบัติตามที่อธิบายมานี้ ก็จะประสบความสุขสำราญโดยอาการดังกล่าวมาแล้วนั้น

๒. ความเป็นระเบียบ

ดอกไม้ที่บุคคลร้อยเป็นพวงก็ตามหรือประดับใส่พานก็ตาม ใส่แจกันก็ตาม ถ้าทำไม่เป็นระเบียบ คือไม่ได้ระดับบ้าง รกรุงรังบ้าง ไม่แน่นหนาบ้าง กระพร่องกระแพร่งบ้าง ดูก็ไม่งามตารกตา บางทีก็กระจัดกระจายไปเพราะลมพัดบ้าง เพราะมือคนจับต้องบ้าง ถ้าบุคคลทำให้ถูกระเบียบ คือประดับประดาหรูหราเรียบร้อยไม่รกรุงรัง ดูก็งามตาไม่รำคาญลูกตา ทั้งไม่กระจัดกระจายไปได้ ข้อนี้ฉันใด ความเป็นระเบียบร้อยก็เหมือนฉะนั้น ฯ ความเป็นระเบียบนั้นคือ ประพฤติอะไรก็ถูกต้องตามกิจวัตร

เช่น ยืน เดิน นั่ง นอนก็เรียบร้อย ถ้ายิ่งทำให้ชุมนุมไม่เป็นระเบียบ ก็ดูรำคาญตาที่สุด คือในชุมนุมนั้นต้องการระเบียบอย่างไร ก็ประพฤติให้ถูกต้องตามระเบียบนั้น เช่นในเดี๋ยวนี้ ย่อมมีชุมนุมมาก ความเป็นระเบียบก็ต้องเคร่งขึ้นอีก การพูดจาก็ดี การท่องหนังสือก็ดี เขียนหนังสือก็ดี โดยที่สุดแต่นั่งก็ดี ต่ำลงไปอีกคือการกราบไหว้ หรือการประเคน ตลอดถึงการรับประทานอาหาร เหล่านี้ถ้าไม่เป็นไปตามระเบียบตามข้อบังคับแล้ว ย่อมรกรุงรังนัยน์ตา เกิดความโทมนัสน้อยใจ และให้ความขัดข้องต่าง ๆ ถ้าเป็นไปตามระเบียบถูกต้องตามกิจวัตรหรือข้อบังคับแล้ว ย่อมงามลูกตา เช่น นั่งเข้าแถวหรือแถวทหาร ไม่ลักลั่นกัน ถ้าต่างคนต่างนั่ง ต่างคนต่างเดินไม่เป็นระเบียบ ก็รกลูกตา ถ้าทำถูกระเบียบ คือเดินก็พร้อมกัน นั่งก็ได้แถวได้แนวไม่ลักลั่นดูก็งามลูกตา ให้ความสบายใจ ให้ความสะดวก คือไม่ขัดข้องแก่ประชุมชนหรือตัวเอง เป็นต้น เหตุฉะนั้น พวกเจ้าเหล่าเด็ก ๆ ทั้งหลายควรหัดทำอะไรให้ถูกตามระเบียบ ตามข้ออาณัติสัญญา จึงจะนับว่าไม่รำคาญลูกตา ทั้งไม่ขัดข้องให้ความสะดวกแก่กันและกันทั้งสองฝ่าย

๓. ความสับสน

ข้อนี้ ความอธิบายก็คล้าย ๆ กัน กับข้อ ๒ แต่แปลกไปหน่อย คือแสดงในฝ่ายชั่ว ไม่ควรประพฤติ การทำอะไรให้สับสนกัน ย่อมเป็นที่ตั้งแห่งความรำคาญใจ ย่อมรกลูกตา ให้ความขัดข้องต่าง ๆ ความสับสนในที่นี้ก็หมายความว่า ความเกี่ยงกัน ไม่ทำพร้อมกัน ความเอารัดเอาเปรียบกัน ความถ่อพายคนละที เป็นมูลเหตุแห่งความแตกสามัคคี เหตุฉะนั้นพวกเจ้าทั้งหลายไม่ควรประพฤติตัวให้สับสน เพราะเป็นเหตุแห่งความเสียหายดังกล่าวแล้ว

๔. เก็บของใช้ไว้ให้เป็นที่

ธรรมดาของใช้ทุกประเภท ถ้าเก็บไว้ไม่เป็นที่เป็นทาง นึกจะเก็บไว้ที่ไหน ก็เก็บไว้ที่นั้น นึกจะวางที่ไหนก็วางที่นั่น เช่นนี้ เมื่อจะต้องการเป็นความลำบาก บางทีก็หายบ้าง บางทีใครมาเอาไปก็ไม่รู้สึก เช่น เครื่องครัว มีครก สาก หม้อข้าว หม้อแกง พื้น เตาไฟ เป็นต้น ถ้าสิ่งเหล่านี้ไม่อยู่เป็นที่ คือไม่อยู่ตามตำแหน่งแล้ว ก็ย่อมนำความลำบากมาให้แก่ผู้ทำ เช่น ต้องวิ่งไปหยิบสิ่งนั้นมาที สิ่งนี้มาที มันลำบาก ถ้วยชามสำหรับใช้ในครัวก็เช่นเดียวกัน หรือเครื่องสำหรับตัดผ่าเช่น มีด ขวาน เป็นต้น ก็เช่นเดียวกัน สรรพเครื่องใช้ทั้งหลาย อันจะต้องใช้อยู่ทุกวันก็ดี หรือนาน ๆ เอาใช้ก็ดี ถ้าไม่อยู่ตามที่ หรือใช้สุรุ่ยสุร่าย ทิ้งกะเรี่ยกะราดไม่เก็บเข้าที่ก็ดี ของเหล่านั้นย่อมพลันฉิบหายไม่คงทน ถึงคราวต้องการก็หาไม่ได้คว้าไม่ถูก ทั้งเป็นที่ตั้งแห่งความกรุงรังด้วย ถ้าของใช้เหล่านั้นเก็บไว้เป็นที่เป็นทางก็ดี หรือใช้สอยแล้วก็เก็บไว้ตามตำแหน่งเดิมก็ดี เมื่อถึงคราวต้องการก็หยิบได้ง่าย ๆ เพราะรู้สึกว่าสิ่งนั้น ๆ อยู่ที่ตรงนั้น ๆ หรือของนั้นหายไปก็รู้ทันทีเพราะมันผิดสังเกต หรือใครจะมาจับฉวยเล่นก็รู้ทันทีเพราะมันคงเคลื่อนคลาดไปจากที่ได้ เมื่อดูก็งามลูกตาไม่เลอะเทอะ เมื่อมีเหตุภัยเกิดขึ้นก็คว้าได้ทันควัน เช่นทหารเขามีผ้าแบล็งเก็ทหรือเครื่องยูนิฟอร์ม หรือเครื่องอาวุธเป็นต้น เขาต้องเก็บไว้เป็นที่ทีเดียว เมื่อมีเหตุเขาจึงหยิบได้ง่าย ดูงดงามลูกตาด้วย ขอให้พวกเจ้าจงดูตัวอย่างเขาไว้ จะแลเห็นว่างามสักปานไร

เหตุนั้น พวกเจ้าทั้งหลายจงอุตส่าห์พยายามในเรื่องนี้ให้มาก ๆ คือต้องเก็บของใช้ไว้ให้เป็นที่ เมื่อจะหยิบใช้ก็ง่าย หายก็รู้ ดูก็งามตา จงใส่ใจให้มาก ๆ เพื่อจะได้มีความสังเกตแม่นยำขึ้น

๕. ของชำรุดอย่าทิ้งง่าย ๆ ควรซ่อมแซมจนถึงที่สุด

อันธรรมดาของที่มีปัจจัยปรุงแต่ง เช่น มนุษย์ หรือสัตว์ หรือของใช้ ล้วนมีความชำรุดไปแตกไปตายไปเป็นธรรมดา แต่ถึงอย่างนั้นก็ยังมีอุบายที่จะแก้ไขให้กลับดีขึ้นได้ในเวลาที่ชำรุด เช่นมนุษย์หรือสัตว์เมื่อชำรุดไป เพราะเป็นโรคต่าง ๆ ก็ยังมีหยูกยาที่จะแก้ไขให้กลับหายโรคได้ในระหว่างที่ยังเป็นโรค หรือเป็นไข้แต่เล็กน้อย ถ้าเป็นถึงขนาดจนเหลือวิสัยที่จะแก้ ก็ต้องชำรุดถึงที่สุด แปลว่าตายไป ส่วนของใช้ก็เช่นเดียวกัน ถ้ามันชำรุดลงก็ควรซ่อมแปลงมันไว้ อย่าปล่อยทอดทิ้งเสียง่าย ๆ จนกลายไปถึงใช้สอยไม่ได้ เช่นผ้านุ่งผ้าห่ม ถ้ามันขาดไป ก็ควรบูรณะ คือเย็บมันเสียก่อน อย่าปล่อยให้ขาดจนใช้ไม่ได้ ถึงชำรุดจนนุ่งห่มไม่ได้ก็อย่าเพิ่งทิ้งควรเก็บไว้ใช้สำหรับเช็ดถู หรือทำธุระอย่างอื่น ๆ ข้าวสุกข้าวสาร ถ้ามันเสียเช่นบูดแฉะ ก็อย่าเพิ่งทิ้ง ควรเก็บตากไว้ใช้ได้อีก หรือของที่มันแตกได้เช่นแก้วเป็นต้น ก็ยังไม่ควรทิ้ง เพราะยังจะใช้สำหรับขูดอะไรได้อีก หรือกระดาษเศษต่าง ๆ ไม่ควรจะทิ้งเสีย ควรเก็บไว้ใช้สำหรับห่อหยูกยาหรืออะไร ๆ ก็ได้อีก ตามที่ยกมานี้พอเป็นตัวอย่าง อันของใช้ทั้งหลายแหล่ ควรถนอมใช้ เมื่อมันชำรุดลงก็อย่าปล่อยปละละเลย มันจะกลายเป็นของชำรุดมากจนถึงใช้การไม่ได้ ควรซ่อมแซมบุรณะเสีย จนกว่าจะเห็นว่าใช้ทำอะไรไม่ได้อีกต่อไปแล้ว เหตุฉะนั้น พวกเราเหล่าเด็ก ๆ ทั้งหลาย ควรซ่อมแซมบุรณะของใช้ทุกอย่างอย่าทิ้งง่าย ๆ เพื่อจะหัดตัวของตัวให้มีความกระเหม็ดกระแหม่ขึ้น เพื่อให้รู้จักเสียดายของต่าง ๆ เพื่อกันความเห่อความเพ้อได้ ฯ

๖. ความมักง่ายไม่รอบคอบ เป็นประตูรับอันตรายและความเสียหาย

การทำอะไรทั้งหมด จะเป็นการเขียนหนังสือก็ตาม หรือจะเป็นการเรียนก็ตาม จะเป็นการท่องก็ตาม หรือการทำกสิกรรมพาณิชยกรรมและราชกิจเป็นต้น เหล่านี้ ถ้าทำด้วยความรอบคอบ คือนึกอยู่เสมอในเวลาที่ทำลงไปหรือกำลังทำอยู่ว่า ที่เราจะทำนั้น จะดีหรือชั่ว จะเป็นประโยชน์หรือไม่ จะผิดหรือถูก ถ้าเห็นว่าดีทั้งเป็นประโยชน์หรือถูกต้อง จึงค่อยทำ การทำอะไรด้วยความนึกเสียก่อน ตรวจตราเสียให้รอบคอบก่อนเช่นนี้ จัดว่าทำโดยไม่มักง่าย โดยรอบคอบ ย่อมได้รับผลเป็นอย่างดี ไม่เกิดความเสียหายต่อภายหลัง พาให้เป็นคนเฉลียวฉลาด รู้จักสิ่งของที่ดีและชั่วได้

การทำอะไรโดยมักง่าย คือทำสักแต่ว่าทำ ทำโดยไม่รอบคอบ คือไม่ต้องนึกว่าจะเป็นความเสียหายอย่างใด ๆ เช่นจะเขียนหนังสือ ถ้าผิดสักตัวหนึ่ง ก็อาจได้รับความเสียหายในภายหลัง พาให้คนอาจเข้าใจผิดเป็นต้น เช่นนี้เป็นทางดำเนินถึงความเสียหาย เป็นประตูคอยรับอันตรายต่าง ๆ อันจะเกิดแต่การทำโดยไม่พินิจพิเคราะห์นั้น ทั้งเป็นประตูรับความเสียหายต่าง ๆ

เหตุฉะนั้น พวกเจ้าทั้งหลาย ควรหัดทำอะไรโดยรอบคอบ อย่ามักง่าย ทำโดยพินิจพิเคราะห์ อย่าทำโดยสะเพร่า เช่นจะท่องหนังสือก็ต้องนึกว่าหนังสือที่ท่องไปนั้น เราเขียนตัวอะไร และหมายความว่ากระไร หรือผ้านุ่งผ้าห่มหรือของใช้ เมื่อทำธุระเสร็จแล้ว เช่นผลัดอาบน้ำตากแห้งแล้ว ควรเก็บพับเข้าที่ อย่าทิ้งมักง่าย เมื่อทำอะไรนึกอยู่เสมอเช่นนี้ ก็จะได้รับวิบุลผลกล่าวคือความฉลาด ทั้งจะปิดประตูแห่งความเสียหายและอันตรายได้ทางหนึ่ง

๗. พึงเอาใจใส่ในหน้าที่ของตน ดีกว่าเที่ยวแทรกแซงในหน้าที่ของผู้อื่น

อันธรรมดาทุก ๆ คนต้องมีหน้าที่ต้องทำประจำตัวอยู่ทุกวันไม่มากก็น้อย ในวันหนึ่ง ๆ ก็ต้องทำธุระตามหน้าที่ของตัวเสมอไป นับตั้งแต่คนชั้นสูงมีพระเจ้าแผ่นดินเป็นต้น ตลอดถึงคนชั้นต่ำมีพลเมืองเป็นต้น ต่างคนต่างทำธุระด้วยกันทั้งนั้น ถ้าธุระหรือหน้าที่ของใครมีอย่างไร ก็จงตั้งหน้าพยายามทำธุระนั้นให้เสร็จไปในวันหนึ่ง ๆ อย่าปล่อยให้เสียเวลา ดีกว่าที่จะเที่ยวแทรกแซงในหน้าที่ของผู้อื่น คือไปรบกวนเขาโดยพลการบ้าง ชักนำเขาให้เสียประโยชน์บ้าง หน้าที่ของคนชั้นสูง เมื่อจะพูดลงสั้น ๆ ก็เพียงเพื่อจะทะนุบำรุงคนชั้นต่ำหรือผู้น้อยให้อยู่เย็นเป็นสุขให้เป็นผู้ฉลาด หน้าที่ของคนชั้นต่ำ เช่นพลเมืองก็มีอย่างเดียวคือต้องประพฤติตนให้เป็นคนดี ให้อยู่ในพระราชกำหนดกฎหมาย ไม่ล่วงละเมิด ทำมาหากินตามภูมิลำเนาเป็นต้น จึงจะนับว่าได้ทำตามหน้าที่ไม่แทรกแซงในหน้าที่ของผู้อื่น

เพราะฉะนั้น พวกเจ้าสมัครเป็นนักเรียนและเป็นอุปัฏฐากพระก็ควรทำธุระตามหน้าที่ของตน ๆ ในวันหนึ่ง ๆ หน้าที่ของตนต้องทำอย่างไรก็จงทำอย่างนั้น ดีกว่าไปแทรกแซงในหน้าที่ของผู้อื่น ให้เขาได้รับความรำคาญ ให้เขาเสียประโยชน์ หน้าที่ของตนมีแต่เล่าเรียนท่องเขียนหรือทำกิจวัตรต่าง ๆ ก็จงทำไปตามหน้าที่ จึงจะไม่ก้าวก่ายกัน

๘. พูดต้องให้เขาได้ยิน บอกต้องให้เขาเข้าใจ

กิริยาที่พูดจาก็ดี กิริยาที่บอกก็ดี เป็นสมบัติอันหนึ่ง ที่จะส่อตัวให้เขาแลเห็นว่าเป็นคนองอาจ กล้าหาญ จริงอยู่ การพูดจาอ้อมแอ้มหรือพูดไม่เต็มเม็ดเต็มหน่วย หรือพูดไม่ออกพ้นริมฝีปากเป็นเหตุให้ผู้ฟังแย้ม

สรวลได้ ทั้งส่อตัวว่าเป็นคนขี้ขลาดมีความรู้ไม่พอ เป็นเหตุให้มีความละอายเสมอไป เป็นเหตุให้มีความกระดากให้มีความกระดกกระดนโด่ พาให้เสียกิริยา การพูดจาโดยเต็มที่คือไม่กระดากใคร ไม่กลัวใคร ไม่อ้อมแอ้ม พูดฉะฉาน เป็นเหตุให้ผู้ฟังได้ยิน จดจำความได้แน่นอน ย่อมเป็นเหตุให้มีความองอาจส่อให้เห็นว่า เป็นผู้ที่หลักแหลม หรือส่อว่าเป็นคนมีคุณธรรมในน้ำใจ แต่วาจาที่พูดนับเป็นส่วนดีในที่นี้ ต้องเป็นวาจาที่ไม่มีโทษเป็นวาจาที่จริงแท้ เป็นวาจาที่มีประโยชน์แท้ ถ้าเป็นวาจาที่ดีจริงมีประโยชน์จริงแล้ว ก็ควรพูดให้เขาได้ยิน แม้วาจาที่ปราศรัยก็ควรพูดให้เขาได้ยินเหมือนกัน

ส่วนการบอกคือคำสั่งที่ออกจากปาก จะเป็นคำบอกชนิดใดก็ตาม ควรบอกให้เขาเข้าใจความ ถ้าผู้ฟังเข้าใจผิด ก็จะพาให้เสียประโยชน์ไป เช่นจะบอกกับคน ๆ หนึ่งว่า ให้ไปตามนาย ก. มาที แต่นาย ก. มีอยู่ ๒ คน ผู้ที่รับบอกก็ไปตามมาให้คนหนึ่ง แต่ถ้าเป็นนาย ก. ที่ผู้บอกต้องประสงค์ ก็เป็นใช้ได้ ถ้าไม่ใช่ผู้บอกต้องประสงค์ ก็ใช้ไม่ได้ ในที่นี้ควรจะต้องบอกเขาว่า ให้ไปตามนาย ก. ใหม่ หรือนาย ก. เก่า ให้สมกับความตั้งใจ ให้เขาเข้าใจความชัด จึงจะไม่เสียประโยชน์ แต่การบอกในที่นี้ ให้หมายความว่า คำสั่งที่ออกจากปากของผู้บอก ตลอดถึงคำที่บอกหนังสือเป็นต้น เพราะฉะนั้น พวกเจ้าควรจะต้องประพฤติในกิริยาที่พูดให้เต็มที่จนผู้ฟังได้ยิน ไม่ต้องซักถามหลายหน เช่นจะท่องหนังสือ หรือเรียนหนังสือหรือตอบคำถาม หรือจะพูดอะไร อันจะออกจากปากแล้ว อย่าให้อ้อมแอ้ม ว่าให้ฉะฉาน แปลว่าวาจาที่เราพูดเป็นถูกแท้จึงไม่กลัวใคร แต่อย่าทำจนเขาเห็นว่าทะลึ่งหรือเสือก ต้องควรเลือกให้เหมาะกับภูมิ การบอกเล่ากันก็ต้องให้เขาเข้าใจความ ตลอดถึงสิ่งอะไรก็ต้องเป็นผู้รับคำสั่ง

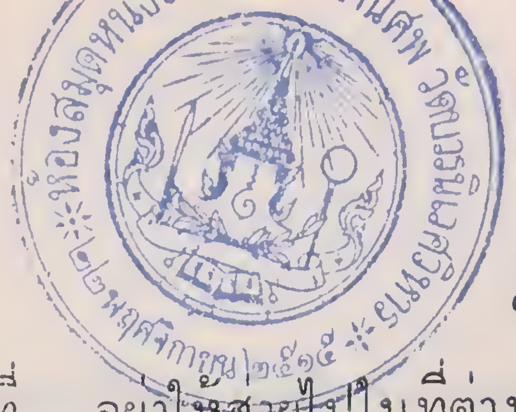
เข้าใจด้วย ถึงผู้รับสั่งไม่เข้าใจความ ก็ควรย้อนถามให้เข้าใจความ อย่าทำความเข้าใจผิดให้เกิดแก่กันและกัน

๙. ต้องตอบให้ตรงคำถาม ฟังต้องจำหัวข้อให้ได้

การตอบปัญหาก็ดี การตอบคำถามที่เขาถามก็ดี ต้องให้ตรงกันเสมอ ถ้าตอบไม่ตรงกับถาม ก็จะพาให้เข้าใจผิด ส่อให้เห็นว่าไม่รู้จักภาษา เช่นจะถามว่า ปีนี้ทำนาได้ข้าวกี่เกวียน ผู้ตอบ ๆ ว่า ทำนาฝนแล้ง เช่นนี้แปลว่าไม่ตรงกับคำถาม ควรต้องตอบตามที่ทำได้หรือไม่ได้ ถ้าทำได้เท่าไรก็ตอบว่าได้เท่านั้นเกวียน ถ้าไม่ได้เลย ก็ตอบว่าไม่ได้เลย เพราะฝนแล้งจึงจะเข้าใจความถูกหรือจะถามว่า เป็นนักเรียนรู้จักอักษรที่เป็นธนิตโฆษะหรือไม่ ผู้ตอบ ๆ ว่ารู้จัก ผู้ถามก็ซักถามต่อไปว่า คือตัวอะไรบ้าง ผู้ตอบ ๆ ว่า คือตัว ค. ป. เป็นต้น เช่นนี้ ผู้ถามก็คงจะถือเป็นจริง ทีนี้ก็ว่าไปตามที่ถือ เกิดเป็นไม่ใช่เสียแล้ว ย่อมเข้าใจผิด ดังนี้เรียกว่าตอบไม่ตรงคำถามทำให้เสียประโยชน์แก่ผู้อื่นด้วย ที่จริงผู้จะตอบคำถามนี้ ควรต้องตอบว่าอักษรที่เป็นธนิตโฆษะ ต้องว่าเสียงดังก้องคล้ายมีเสียง ห แกม มี ๕ ตัวคือ ฆ ฌ ฒ ธ ภ ดังนี้จึงจะถูกกับคำถามได้ การตอบอะไร ต้องให้ตรงกับคำถามเสมอไป จึงจะไม่เขวและยุ่งแก่ผู้ถาม

การฟังอะไรทั้งหมด จะเป็นการฟังคำอธิบายของครูก็ตามฟังเทศน์ก็ตาม ฟังเขาพูดก็ตาม ต้องคอยกำหนดจดจำหัวข้อไว้ว่า เขาพูดถึงเรื่องอะไร เทศน์เรื่องอะไร อธิบายข้ออะไร ถ้าจำหัวข้อได้ จึงจะรู้เรื่องถ้าจำหัวข้อไม่ได้ก็พาให้เลอะเทอะจำไม่ได้ ต่อกันไม่ติด เสียเวลาของตัวไป

เพราะฉะนั้น พวกเจ้าทั้งหลายจงใส่ใจให้มากเพราะเป็นนักเรียนจำเป็นต้องถือข้อนี้ให้ขลัง จึงจะรักษาตัวได้ดี มีน้ำฉลาดขึ้นทันทีในเวลาจะตอบปัญหาต้องให้ตรงกับปัญหา ในเวลาจะตอบคำที่เขาถาม ก็ต้องให้ตรง



กัน ในเวลาที่ฟังคำอธิบายก็คอยคุมใจให้อยู่ที่ อย่าให้ส่ายไปในที่ต่าง ๆ คอยกำหนดจดจำหัวข้อให้ได้ จึงจะสมกับที่เป็นนักเรียน

๑๐. ฟัง คิด ถาม จดจำ เป็นบ่อเกิดแห่งความฉลาด

อันคนที่โง่เขลาก็มี ที่ฉลาดก็มี ที่โง่แกมหยิ่งก็มี ต่าง ๆ กันเช่นนี้ คนที่โง่เง่าเต่าตุ่นก็เพราะขาดคุณธรรมอันจะทำให้ฉลาด คือการฟัง การคิด การถาม การจดจำ ที่เป็นคนฉลาดก็เพราะมีคุณธรรม ๔ อย่างนั้น ที่โง่แกมหยิ่งก็เพราะมีคุณธรรมนั้น แต่บกพร่องบ้าง จริงอยู่ การฟังเป็นสิ่งสำคัญนัก แม้เมื่อเกิดมายังเล็ก ๆ อยู่ ก็ยังอาศัยการฟัง คือฟังผู้ใหญ่ท่านพูดกันบ้าง ฟังเขาเรียกคนโน้นคนนี้บ้าง เมื่อเติบโตขึ้นจึงได้จำจนพูดถูกต้อง คนนั้นต้องพูดอย่างนี้ คนนั้นต้องเรียกเขาอย่างนั้นเป็นต้น ถ้าไม่อาศัยการฟังที่ไหนจะพูดเป็นภาษามนุษย์ได้ ครั้นสมัยเมื่อเจริญวัย คือเป็นนักเรียนอยู่เดี๋ยวนี้ การฟังยิ่งเป็นสิ่งสำคัญจะละเว้นไม่ได้ ต้องคอยเอาหูฟังอยู่เสมอว่าอย่างนั้นท่านอธิบายอย่างไร อย่างนี้เขาพูดกันอย่างไร อย่างโน้นเขาเรียกกันอย่างไร สมัยใหม่เขาพูดกันอย่างไร เพราะการฟังท่านกล่าวถึงผลว่า สิ่งใดไม่เคยฟังก็ได้ฟัง ที่ฟังมาแล้วแต่ลืมก็จำได้ที่ยังสงสัยก็หมดสงสัย อาจทำความเห็นวิปริตให้ถูกต้องได้ จิตใจก็ปรุโปร่งในข้อที่ตัวฟังจำได้ ถ้าขาดการฟัง คือแปลว่า เอาหูไปนาเอาตาไปไร่เสีย ย่อมถูกติว่า เป็นคนหูป่าตาเถื่อน ไม่รู้จักอะไร แต่การฟังอย่างเดียวยังไม่สำเร็จผลดี คือได้ฟังมาอย่างไร ก็คุยโผงผางวางโตว่า ข้ารู้พอแล้ว หาได้นึกไม่ว่าข้อความที่เราได้ฟังมานั้นจะเป็นประโยชน์อย่างไรบ้าง อันคนเช่นนี้ท่านเรียกว่าโง่แกมหยิ่ง

เหตุฉะนั้น เมื่อฟังอะไรมาแล้ว ต้องเอามาตรองมาคิดให้ละเอียดอีกชั้นหนึ่ง ให้แลเห็นด้วยปัญญาของตนให้แจ่มแจ้งว่าจะดีหรือชั่ว ถ้าคิด

ไม่ตกลงใจ คือ เกิดวิจิกิจฉาสงสัยแล้วต้องไถ่ถามท่านที่มีความรู้สูงกว่าตน เมื่อถามท่าน ๆ อธิบายอย่างไร ทีนี้ต้องจดจำไว้อย่างแน่นหนา อย่าให้ลืมไปได้ เมื่อดำเนินตามคุณธรรมเหล่านี้ ปัญญาความคิดอ่านต่อไป หรือน้ำฉลาดคือรู้จักอะไรดีก็เกิดขึ้นเสมอ

เหตุฉะนั้น พวกเจ้าทั้งหลาย จงอุตส่าห์หมั่นฟังคำอธิบายหรือที่เขาพูดกัน เมื่อฟังมาแล้วต้องคิดให้รอบคอบ เลือกถือเอาแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์

เมื่อคิดคนเดียวไม่ไหว ต้องถามท่านที่มีความรู้สูงกว่าเราหรือครูอาจารย์ เมื่อท่านอธิบายให้เข้าใจความแล้ว ต้องจดจำใส่เกล้าใส่สมองไว้อย่าให้ลืมได้ เมื่อทำอย่างนี้ ก็จัดเป็นผู้มีน้ำใจฉลาดรู้จักสิ่งที่ดีที่ชั่ว ที่ควรไม่ควรที่เป็นประโยชน์ไม่เป็นประโยชน์ อาจเชิดชูตัวของตัวให้มีความรู้สูงขึ้นไปกว่าพื้นเพเดิมของตนได้

๑๑. ความตั้งใจจริง ทำจริง ความบากบั่นเป็นลำต้นให้เกิดผล

อันการงานในโลก ย่อมมีชนิดต่าง ๆ กัน หรือธาตุต่าง ๆ กันอยู่ต่าง ๆ กัน ไม่รวมกันได้ ข้อที่จะรวมกันได้จนถึงกับสมมติเรียกกันได้ว่าเป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ หรืออย่างนั้นอย่างนี้ ก็สำเร็จมาแต่ความตั้งใจจริง ทำจริง ชี้ตัวอย่างให้เห็น เช่น รถไฟหรือเรือกลไฟที่เดินไปมาได้ นี่ก็สำเร็จมาแต่ความตั้งใจจริงของมนุษย์คิดทำให้มีขึ้น ถ้าผู้ที่คิดทำนั้นไม่มีความตั้งใจจริงก็จะแลเห็นว่าเป็นของเหลือวิสัยที่จะทำได้ เพราะธาตุเหล่านั้นมันกระจายกันอยู่ไม่รวมกัน เช่น เหล็กอยู่ทางหนึ่ง ไม้ก็อยู่ทางหนึ่ง ไฟก็อยู่ทางหนึ่ง น้ำอยู่ทางหนึ่ง ข้อที่สำเร็จได้จนถึงสมมติเรียก เรือกลไฟ รถไฟ เดินได้ตามความประสงค์ นี่เป็นเพราะเขามีความพยายามค้นคว้าหาเอาธาตุเหล่านั้นมารวมกันเข้า นี่แลเห็นได้สำเร็จด้วยความตั้งใจจริง ความทำจริง จริงอยู่อันคนไม่ทำจริง ไม่ตั้งใจจริง ที่เราเรียกกันว่าคนขี้เกียจ คนเช่นนี้ไม่

อาจทำกิจการทั้งหมดได้ ย่อมประสพแต่ความขัดข้อง หรือความทุกข์เดือดร้อน เพราะแลเห็นกิจการอันเป็นหน้าที่ของตัวที่จะต้องทำ ก็ชักเหม็นเบื่อคิดท้อถอยชักให้ผลัดวันประกันพรุ่ง ว่าพรุ่งนี้เถอะจึงค่อยทำ หรือเมื่อนั้นเมื่อนี้เถอะ จึงค่อยทำ เมื่อเป็นเช่นนี้เจ้าตัวบรมขี้เกียจก็เข้าสิงอยู่จนแกะไม่ไหว หรือชักให้อ้างแสดงว่าเดี๋ยวนี้ยังง่วงนอน เดี๋ยวนี้ยังสาย หรือยังเช้าเดี๋ยวนี้ร้อนจัด เดี๋ยวนี้หนาวนัก เดี๋ยวนี้เย็นเสียแล้ว เดี๋ยวนี้อ่อนเพลียแล้วไม่ทำกิจการ อันเป็นหน้าที่ของตัว ทำให้ชักพากิจการของผู้อื่นให้เสื่อมเสียด้วย นี่เป็นลักษณะของคนขี้เกียจ คนเช่นนี้ย่อมจะได้รับผล คือความขัดข้อง คือความทุกข์ จมอยู่ในความโง่เง่า ไม่อาจทำกิจการอะไรให้สำเร็จเป็นผลดีได้

ส่วนคนที่มีความตั้งใจจริง ทำจริง ที่เราเรียกว่าคนขยันต่อกิจการงานนั้น ย่อมทำอะไรซึ่งไม่เหลือวิสัยให้เป็นผลสำเร็จได้ดีทุกประการ เพราะเหตุว่าคนเช่นนี้เขามุ่งจะทำกิจการอะไรลงไปแล้ว เขาต้องทุ่มเทความอุตสาหะลงไปโดยแรงกล้า ฟาดฟันหรือฝ่าฝืนความขัดข้องและความขี้เกียจเสีย ตั้งหน้าบากบั่นทำกิจการงานอันตนแลเห็นว่าดี จนสำเร็จสมกับความมุ่งหมาย คนเช่นนี้ย่อมได้รับความชุ่มชื่น อันเป็นวิบุลผลสำเร็จมาแต่ความเพียร ความบากบั่น ความตั้งใจจริง

เพราะฉะนั้น พวกเจ้าเหล่าดรุณทารก เมื่อได้บากหน้า มุ่งต่อการศึกษา ควรประพฤติตนให้เป็นคนมีความบากบั่น มีความตั้งใจจริงเล็งให้ตรงศูนย์ กล่าวคือการศึกษาให้แม่น จนถึงกับกล่าวได้ว่า กิจการอื่นทั้งหมดไม่ดีเท่าการศึกษา ไปชั่วคราวหนึ่งจนกว่าจะสำเร็จผล อย่าชักอ้างเลศหลีกตัวออกไม่นำพาในกิจการอันเป็นหน้าที่ของตน จงทุ่มเทความเพียรอย่างแรงกล้า จึงนับว่าเป็นนักเรียนที่ดี อาจใช้วิชาความรู้ของตัวให้สำเร็จเป็นผลดีได้โดยไม่ช้านาน

๑๒. ความสัตย์ สุจริต ความตรง เป็นเครื่องหอมอบชื่อเสียง

คนที่ได้รับความเสียหาย คือถูกติดคุกติดตรางบ้าง ถูกเพื่อนมนุษย์ข่มเหงบ้าง ถูกถอดออกจากตำแหน่งบ้าง ถูกเนรเทศบ้าง อันเป็นเหตุแห่งความเสียชื่อเสียง เสียเกียรติยศ ก็เพราะความไม่ซื่อสัตย์ เพราะประพฤติทุจริตทั้งกายวาจาใจ เพราะเป็นคนคด คนที่มีชื่อเสียงหรือมีเกียรติ-ยศได้รับความเจริญต่างๆ ก็เพราะเขาเป็นคนซื่อสัตย์สุจริต ประพฤติอะไรก็ตรงไม่ลำเอียง จริงอยู่อันคนไม่ซื่อสัตย์สุจริต คือประพฤติอะไรก็ไม่จริงเป็นคนหน้าไหว้หลังหลอก ไม่ซื่อตรงต่อเพื่อนกัน คอยเอารัดเอาเปรียบเพื่อนกัน หรือประพฤติเกะกะทางกายวาจาใจ คอยอิจฉาริษยาเพื่อนกันจนเขาโงหัวไม่ขึ้น คนเช่นนี้ย่อมอยู่ในสมาคมไม่ติด คบใครไม่ได้ ไม่มีใครเล่นด้วย เมื่อไม่มีความซื่อสัตย์สุจริตเช่นนี้แล้ว จึงกล้าประพฤติความชั่วอย่างหยาบ เพราะอำนาจความรัก ความโกรธ ความกลัว ความหลงที่เรียกว่า อคติ เข้าครอบงำ ที่สุดก็ได้รับผล คือความเสียหายดังกล่าวแล้ว

ส่วนคนซื่อสัตย์สุจริตหาเป็นเช่นนั้นไม่ คือเขาจะพูดก็ล้วนแต่คำที่จริง เป็นสัตย์ซื่อต่อเพื่อนทั้งกายทั้งวาจาทั้งใจ ประพฤติแต่สุจริต ไม่ล่วงละเมิดต่อข้ออาณัติ พระราชกำหนดกฎหมายบ้านเมืองเป็นคนตรงดิ่งตรงทั้งกายทั้งวาจาทั้งน้ำใจ ไม่เป็นคนหน้าไหว้หลังหลอก คนเช่นนี้ย่อมได้รับผลคือมีชื่อเสียงขจรขจบ ทั้งจะได้ความชมจากชาวโลกว่าเป็นคนซื่อสัตย์สุจริตไม่คิดคด

เพราะฉะนั้น พวกเจ้าทั้งหลาย จงพยายามตั้งตัวของตัวไว้ในคุณธรรมกล่าวคือ ความสัตย์ ความสุจริต ความตรง เพื่ออบชื่อเสียงของตนให้หอม จนกลิ่นขจรไปให้โลกเขาแลเห็นว่าเป็นเด็กที่ดี สมกับที่ตนได้เข้ามาอยู่ในสำนักเล่าเรียนดังนี้

๑๓. ความรู้กาลเทศะ
เป็นทางสำเร็จประโยชน์แห่งกิจการ

อันคนที่ประกอบด้วยคุณธรรมดังกล่าวแล้ว แม้จะทำกิจการงานให้สำเร็จเป็นผลดี ก็ยังต้องรู้จักคราว รู้จักสมัย รู้จักถิ่นฐาน อันเหมาะแก่กิจการนั้นอีกส่วนหนึ่งด้วย เพราะว่าประกอบการอันคลาดจากคราวจากสมัย ย่อมไม่ได้รับผล เช่นจะทำนาในฤดูแล้ง หรือขายของในหมู่ชนที่ไม่ต้องประสงค์ ย่อมไม่ได้รับผล จริงอยู่คนที่ไม่รู้จักกาล คือไม่รู้จักว่าเวลานั้นจะทำอย่างนั้น เวลานี้ควรทำอย่างนี้ สมัยนี้เขาทำกันอย่างไร ปล่อยให้เวลาฆ่าตัว ผู้นั้นย่อมจะได้รับความเดือดร้อนในภายหลัง เพราะมาคิดเสียดายเวลาอันล่วงไปแล้ว โดยเสียไปเปล่าหาประโยชน์มิได้ ส่วนคนที่ไม่รู้จักประเทศ คือไม่รู้จักว่าในประเทศนี้เขาทำอะไรกัน ในตำบลนี้เขาทำอะไรกัน บ้านนั้นเขาประกอบการอะไรกัน คนเช่นนี้ไม่อาจประกอบการให้สำเร็จได้ เพราะไม่รู้จักเบาะแสและบ่อเกิดแห่งความต้องการของบุคคล คนที่รู้จักกาล รู้จักประเทศ ย่อมประกอบการถูกต้องตามสมัย ฉวยเอาโอกาสอันดีได้ ทั้งชิงไหวชิงพริบ ไม่ปล่อยให้วันเวลาล่วงไปโดยหาประโยชน์มิได้

เพราะฉะนั้น พวกเจ้าควรศึกษาให้รู้จักกาล คือให้รู้ว่าเวลานี้เป็นเวลาท่องหนังสือ เวลานี้เป็นเวลาเรียน เวลานี้เป็นเวลาเขียน เวลานี้เป็นเวลาฟัง เวลานี้เป็นเวลานอนเป็นต้น และสมัยเมื่อเรามีอายุเพียงเท่านี้ควรบำรุงวิชาความรู้ให้เจริญอันเป็นประโยชน์แก่ตนในภายหน้า แล้วประกอบการให้เหมาะแก่เวลานั้น ๆ อย่าให้คลาดเวลาไปได้ และต้องรู้จักประเทศคือถิ่นฐานที่อยู่ว่า ถิ่นฐานอันนี้เขาประพฤติขนบธรรมเนียมอย่างไร ประพฤติกิริยามรรยาทอย่างไร แล้วประพฤติตามเหมือนกับเขา ถ้าไม่รู้จัก

กาลเวลา และถิ่นฐานย่อมทำเวลาให้เปลืองไปเปล่า คงจะเข้ากับสุภาษิตว่า "ใกล้เกลือกินด่าง" ฉะนั้น

๑๔. ความรู้ประมาณตน ประมาณท่าน ประมาณการ เป็นลักษณะของอธิบดี

คนได้ชื่อว่าเป็นอธิบดี ก็เพราะรู้จักความพอเหมาะของตนของท่าน ของการ คือรู้จักว่าตนของตน มีวิชาความรู้เพียงเท่านี้ มีคุณสมบัติเพียงเท่านี้ มีโภคสมบัติเพียงเท่านี้ แล้วประพฤติตนให้เหมาะพอดีกับพื้นเพของตน อย่าให้หยิ่ง ที่เขาเรียกกันว่าเป็นคนโก้หรือเก๋ ตามที่เขาถือกันว่าเขามีรถยนต์ เราต้องมีรถยนต์ อันเป็นเหตุให้เสียหายแห่งโภคสมบัติ ที่รู้จักประมาณของท่าน คือรู้ว่าท่านคนนั้น ๆ มีพื้นเพเพียงเท่านั้น มีนิสสัยใจคอเพียงเท่านั้น เมื่อเราไปหาควรต้องทำอย่างนั้น ๆ จึงจะพอดีแก่เขา และรู้จักประมาณของการ คือรู้จักว่าการงานชนิดนี้ ควรทำอย่างนี้จึงจะเจริญ การรู้จักความพอดีดังกล่าวมานี้ เป็นลักษณะของอธิบดี คือคนเป็นใหญ่กว่าหมู่ชน ถ้าไม่รู้จักประมาณเช่นนี้ คือไม่รู้จักประมาณของตนว่าเราโดยชาติสกุลเพียงเท่านี้ แล้วไม่ประพฤติตามที่เป็นอยู่อย่างไร คือประพฤติตนนอกรีดนอกรอยจนเกินความดี จนกลายไปว่าตั้งตัวไม่ติด ย่อมได้รับแต่ความร้อนใจ ไม่รู้จักประมาณของท่าน คือไม่รู้ว่าท่านผู้นั้นเป็นอะไร โดยชาติสกุลเป็นมาอย่างไร ขนบธรรมเนียมที่เราจะต้องทำแก่ท่านนั้นเป็นอย่างไร เมื่อเราไปหาควรพูดอย่างไร ควรเข้าอย่างไร คนเช่นนั้นควรให้ทำการอย่างไร แล้วไม่รู้จักประมาณของการว่า การชนิดนี้ควรใช้ให้คนนี้ทำ การชนิดนั้นควรใช้ให้คนนั้นทำ หรือควรทำอย่างนั้นอย่างนี้จึงจะดี คนที่ไม่รู้จักประมาณดังกล่าวนี้ จะยกย่องว่าเป็นอธิบดีไม่ได้ ต้องเรียกว่าเป็นพล ๆ เพราะไม่มีออนเน่อร์ หรือชิ้นดีอะไรติด ซึ่งจะส่อให้เห็นว่าเป็นคนดี

เพราะฉะนั้น พวกเจ้าหวังอยากเป็นอธิบดี ซึ่งเป็นคนชั้นสูง ๆ กว่าพล ๆ ควรศึกษาให้รู้จักความพอดีอยู่ คือให้รู้ตัวอยู่เสมอว่าเราเป็นเด็ก ควรประพฤติตนให้สมควรเป็นเด็กที่ดี อย่าประพฤติให้เป็นคนเย่อหยิ่งจองหอง ให้รู้จักประมาณของท่าน คือรู้จักว่าท่านพระองค์นั้น ท่านสามเณรองค์นั้น ท่านเด็กคนนี้ ควรพูดจาอย่างนี้ ควรเข้าหาอย่างนั้น ควรเคารพอย่างนี้ อย่าประพฤติดูถูกท่าน และรู้จักประมาณของการ คือรู้ว่าการงานชนิดนี้ควรทำเสียให้แล้วเสร็จ ควรใช้ให้คนทำอย่างนี้เป็นต้น เมื่อรู้จักประมาณอย่างนี้อาจจะยกตัวขึ้นให้สูงกว่าพื้นเพเดิม เพราะมีออนเน่อร์ดีกว่าเขา

๑๕. ความรู้จักเหตุรู้จักผลเป็นยอดของปัญญา

ผลที่บุคคลปรารถนาอยากได้ เช่น ลาภ ยศ สรรเสริญสุขที่สำเร็จมาแต่เหตุอันดี ผลที่บุคคลไม่ปรารถนาไม่อยากได้ เช่น ความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ ความนินทา ความทุกข์ ที่สำเร็จมาแต่เหตุอันชั่ว เหตุกับผลจึงเป็นคู่กันไปอยู่เสมอ ถ้าเหตุดีก็เกิดผลดี ถ้าเหตุชั่วก็เกิดผลชั่ว

จริงอยู่บุคคลที่ได้รับผลที่ไม่ปรารถนานั้น ก็เพราะประพฤติเสียหายต่าง ๆ เช่นประพฤติเกะกะทางกาย วาจา และน้ำใจ หรือเป็นคนเกียจ-คร้านทำงาน

ส่วนผู้ที่ได้รับผลที่ทุก ๆ คนปรารถนาอยากได้ ก็เพราะความประพฤติดี ไม่ประพฤติเสียหายทางใดทางหนึ่ง ตามที่กล่าวมานี้ ก็แลเห็นได้ว่า เหตุดีก็เกิดผลดี เหตุชั่วก็เกิดผลชั่ว

อันสรรพของทั้งปวงที่เราแลเห็นอยู่ทุกวันนี้ เช่น มนุษย์ หรือสัตว์เดียรัจฉานก็ดี หรือต้นไม้ หรือเครื่องใช้สอยต่าง ๆ เหล่านี้เป็นต้น ล้วนเป็นผลสำเร็จมาแต่เหตุทั้งนั้น มนุษย์และสัตว์เดียรัจฉานก็เป็นผลสำเร็จมาแต่เหตุ กล่าวคือกรรมตกแต่ง

สรรพเครื่องใช้ก็ล้วนเป็นผลสำเร็จมาแต่เหตุ กล่าวคือ มีคนคิดทำให้มีขึ้น เมื่อจับได้ผลแล้ว จึงค้นแสวงหาเหตุต่อไปว่า สิ่งเหล่านี้สำเร็จมาแต่อะไร อะไรมันเป็นเหตุให้เกิดขึ้น หรือเมื่อจับเหตุได้ จึงนึกถึงผลต่อไปว่า เหตุอันนี้เป็นทางให้สำเร็จผลอย่างไรบ้าง อันคนไม่รู้จักเหตุผลไม่อาจจะทำกิจการ เช่นเรียนหนังสือ หรือเรียนศิลปวิทยาอะไรก็ไม่สำเร็จได้ เพราะหวังผลอย่างหนึ่งแต่ไพล่ไปประกอบเหตุอย่างหนึ่งไม่ตรงกัน เช่นอยากจะได้เงินทองแต่ขี้เกียจทำการงาน ดังนี้เป็นต้น

ส่วนคนที่รู้จักเหตุผล เช่นรู้ว่าสิ่งนี้เป็นเหตุแห่งสุข สิ่งนี้เป็นเหตุแห่งทุกข์ สิ่งนี้เป็นเหตุแห่งความเจริญ สิ่งนี้เป็นเหตุแห่งความเสื่อม ผลอันนี้สำเร็จมาแต่เหตุอย่างนี้ ๆ แล้วหลีกเลี่ยงเหตุแห่งทุกข์เหตุแห่งความเสื่อม ทำแต่เหตุแห่งความจริญและความสุขฝ่ายเดียว คนเช่นนี้อาจประ-กอบกิจการงานให้สำเร็จบริบูรณ์ได้ เพราะเป็นผู้รู้จักทางดำเนิน การรู้จักเหตุเช่นนี้นับว่าเป็นยอดของปัญญาจัดเป็นปัญญาชั้นสูง

เพราะฉะนั้น พวกเจ้าควรบำรุงปัญญาของตน ให้รู้จักเหตุผลทั้งความดีและความชั่ว เช่นให้รู้จักว่า การเรียนศิลปวิทยาก็ดี การเขียนหนังสือก็ดี การทำงานก็ดี การประพฤติให้ถูกต้องตามระเบียบเรียบร้อยดีเหล่านี้เป็นเหตุเป็นปัจจัยที่จะให้เรารับผลอันดี กล่าวคือ เป็นผู้มีชื่อเสียงบ้าง เป็นคนมีวิชาความรู้สำหรับตัวบ้าง เป็นคนฉลาดรอบรู้สรรพการงานทั้งปวงบ้าง

ความประพฤติเป็นคนขี้เกียจเรียนศิลปวิทยา หรือขี้เกียจทำการงานเป็นต้น เป็นเหตุให้ได้รับความเสียหาย ตรงกันข้าม ควรตั้งคารวะคือความเคารพ และเชื่อถ้อยคำของผู้ใหญ่ หรือเมื่อเห็นผลอันใด เช่นเห็นหนังสือตัวหนึ่งหรือศัพท์หนึ่ง ก็ต้องใช้ปัญญาสืบสาวหาเหตุว่า หนังสือ

ตัวนี้หรือศัพท์นี้เดิมเป็นอย่างไร มีมูลมาอย่างไร เมื่อรู้เช่นนี้เป็นเหตุให้เกิดปัญญาความคิดอ่านต่อ ๆ กันไปโดยลำดับ

๑๖. ขาดก็ไม่ดี เกินก็ไม่ดี พอดีนั่นแหละดี ทำให้ได้

เมื่อจะอธิบายในข้อนี้ พาให้นึกถึงคนจำพวกหนึ่ง ที่เขากล่าวกันบ่อย ๆ ว่า คนไม่เต็มเต็ง คือไม่เต็มตราชูหรือตราชั่ง แปลว่า ขาดไปหุนหนึ่งบ้าง สองหุนบ้าง คนเช่นนี้เขามักจะติกันว่าบ้า ๆ บอ ๆ

ส่วนคนที่เกินกว่าตราชูหรือตราชั่ง คือเกินกว่า ๒ หุน ๓ หุนเป็นต้น คนเช่นนี้เขามักจะติกันว่า เป็นคนทะลึ่งตึงตัง บ้า เห่อ ต่อเป็นคนเต็มเต็ง คือไม่ยิ่งไม่หย่อน จึงได้สรรเสริญว่าเป็นคนดี

นี่ก็พอเป็นอุทาหรณ์ให้เห็นว่า อันอะไรทั้งหมดขาดก็ไม่ดี เกินก็ไม่ดี พอดีนั่นแหละดี ทำให้ได้ คือต้องรู้จักความพอดีของการงานที่ทำของวาจาที่พูด ของน้ำใจที่คิด การงานที่ทำ เช่นทำนาหรือทำสวน หรือทำอะไรทั้งหมดด้วยกาย ถ้าทำขาด ๆ วิ่น ๆ หยุด ๆ หย่อน ๆ ไม่สม่ำเสมอก็ไม่ค่อยจะได้ผล หรือไม่ค่อยจะสำเร็จ ถ้าทำเกินกว่าประมาณจนไม่หยุดหย่อน ก็เป็นเหตุให้ได้รับความทุกข์ หรือให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ เพราะค่าที่ออกกำลังจัดเกินไป ต่อทำพอดิบพอดี คือเป็นไปโดยสม่ำเสมอ จึงจะสำเร็จผลดีได้ แล้ววาจาที่พูดหรือใจที่คิดก็เช่นเดียวกัน ต้องเลือกใช้ให้รู้จักพอดี จึงจะให้ผลดีได้

เพราะฉะนั้น พวกเจ้าทั้งหลายจะทำอะไรด้วยกาย เช่นเรียนหนังสือ เขียนหนังสือ หรือทำกิจการต่าง ๆ ก็ดี จะทำด้วยวาจา เช่นพูดจาปราศรัย หรือท่องหนังสือก็ดี จะทำด้วยน้ำใจ คือคิดหาเหตุผลในหนังสือที่ตนเรียน หรือคิดถึงกิจการอันจำต้องทำอันปราศจากโทษก็ดีเหล่านี้ อย่า

ทำให้มันยิ่งกว่าพอดีไป เพราะจะพาให้เกิดโรคที่ใช้กำลังเกินความต้องการ ถ้าทำเฉื่อยชา คือ ขาด ๆ วิ่น ๆ ไม่สม่ำเสมอกัน เป็นเหตุให้ได้รับความเดือดร้อนภายหลัง เพราะประกอบการไม่ทันคราวสมัย หรือเพราะความเบื่อหน่าย ต่อทำให้พอเหมาะไม่ขาด ๆ วิ่น ๆ คือไม่ยิ่งเกินไป ไม่หย่อนเกินไป เป็นเหตุให้ประสบผลอันเป็นที่พึงใจในภายหน้า เพราะประกอบการถูกคราวถูกสมัยไม่เสียเวลา

ตามที่เราได้ยกข้อความอันเป็นประโยชน์มาชี้แจงแก่พวกเจ้าถึง ๑๖ ข้อ ก็เพื่อหวังจะให้พวกเจ้ายึดถือเอาตาม และประพฤติปฏิบัติตามเพื่อสำเร็จประโยชน์ด้วยดี ขอพวกเจ้าทั้งหลายจงใส่ใจให้มาก ๆ จงยึดถือหลักธรรมเป็นชีวิตจิตใจ เพื่อเป็นศรีแก่ตน ตามที่พรรณนามาฉะนี้แล.



โลกของดอกไม้



โลกของดอกไม้อันแสนจะมีระเบียบ
โลกของดอกไม้อันยิ่งใหญ่ ช่างวิไลตระการตายิ่งนัก
สิ่งที่มีชีวิตทั้งมวลกำลังอาศัยอยู่
ด้วยความรุ่งโรจน์ที่สำเร็จแล้ว...ด้วยความรุ่งโรจน์...
บนพื้นพิภพใต้สรวงสวรรค์นี้



ไม่มีช่องว่างระหว่างสสาร และมนุษย์
สิ่งที่มีและไม่มีความรู้สึกสัมผัส
ทุกสิ่งกำลังเริงระบำ
ต้นไม้และต้นหญ้ากำลังพูด
ผืนแผ่นดินร้องเพลง
หินและก้อนกรวดกำลังส่งเสียงกระซิบ
ฝุ่นละออง และกองขยะกำลังตะโกนก้อง



มนุษย์กำเนิดมาจากพื้นพิภพ
บนผิวหนังของแต่ละคน โลกปรากฏอยู่ในทุกขุมขน
เทพเจ้าทั้งหลายปรากฏออกมาจากสิ่งที่มีชีวิตทั้งมวล
แสงที่ไม่อาจจะจินตนาการได้ ส่องสว่างออกมา
ออกมาจากขุมขนอันหนึ่ง ปรากฏเป็นแสนโกฏิจักรวาล
ณ บัดนี้เอง ที่นิรันตรพุทธะได้บังเกิดขึ้น...



พระพุทธเจ้าพระองค์หนึ่งทรงมีโลก และทรงควบคุมทุก ๆ
จักรวาลเอาไว้
ทุก ๆ จักรวาล ยังมีจักรวาลอื่น ๆ นับได้แสนโกฏิ
โลก คือ ดอกไม้
เทพเจ้า คือ ดอกไม้
ผู้ตรัสรู้ คือ ดอกไม้
ดอกไม้สีแดง
ดอกไม้สีขาว
ดอกไม้สีเขียว
ดอกไม้สีดำ
ดอกไม้สีเหลือง
ดอกไม้หลายหลากชนิด
แสงของความรักที่ฉายออกมาก็แตกต่างกัน
ชีวิตคลี่คลายมาจากชีวิต และกลับไปสู่ชีวิต
จักรวาลอันกว้างใหญ่ไพศาลเช่นนั้น

โอ้ชีวิตเหลือคณนานับ
ดอกไม้ของความกตัญญู
ดอกไม้ของความเสียใจ
ดอกไม้ของความทุกข์ทรมาน
ดอกไม้ของความเบิกบาน
ดอกไม้ของเสียงหัวเราะ
ดอกไม้ของความโกรธ
ดอกไม้ของนรก
ดอกไม้ของสวรรค์
แต่ละชนิดก็เกี่ยวเนื่องกับชนิดอื่น
และแต่ละชนิดก็ทำให้ชนิดอื่นงอกงามขึ้น



เมื่อจักษุที่แท้จริงของเราเปิดดูโลกของดอกไม้
ทุกชีวิตกำลังส่องแสง
ดนตรีส่งเสียงก้องกังวาน
ผ่านภูเขา และมหาสมุทร
โลกของคนคนเดียว กลายเป็นโลกของคนหลายล้าน
คนแต่ละคนกลายเป็นเชื้อสายของมนุษย์
สังคมกลายเป็นคนแต่ละคน
กระจกนับหลายสิบล้านกำลังสะท้อนแสงซึ่งกันและกัน
มีความตายและชีวิตไม่มีความตายหรือชีวิต
มีชีวิตที่กำลังเปลี่ยนแปลง

มีชีวิตที่ไม่เปลี่ยนแปลง
มีสังสารวัฏ
มีนิพพาน...



เมฆเปลี่ยนแปลงเป็นรูปร่าง อันมืดมัวหลายอย่าง
น้ำเปลี่ยนรูปร่างไปตามที่ต้องการ ตามชนิดของภาชนะที่รองรับ
ดอกไม้เปลี่ยนสีจากขณะหนึ่งไปสู่ขณะหนึ่ง
โลกอันแจ่มใสเช่นนั้น !
ตัวฉันที่รุ่งโรจน์เช่นนั้น !
ดอกไม้กำลังฉายแสงออกมาจากความรัก
ดอกไม้กำลังสะท้อนให้เห็นถึงชีวิตทั้งมวล
ฉันเกิดมาจากดอกไม้เหล่านี้
ฉันเป็นคนก่อกำเนิดดอกไม้เหล่านี้
ฉันไม่มีเบื้องต้นและเบื้องปลาย
ฉันไม่มีความลึกและไม่มีขอบเขต
ฉันเป็นฝุ่นละอองที่จ้อยกระจิริด
ฉันอยู่สูงที่สุด
ฉันอยู่ต่ำที่สุด
ฉันกำทุกสิ่งทุกอย่างเอาไว้ ฉันถูกทุกสิ่งทุกอย่างกำเอาไว้
ฉันนั่งอยู่ในกลีบดอกไม้ ฉันขี่เมฆ ฉันขี่คลื่น
ฉันเริงระบำด้วยความรัก ดอกไม้นี้ฉายแสงออกมา



ต้นไม้กำลังร้องเพลง
มวลธาตุกำลังเริงระบำ เทพเจ้ากำลังสนทนากับมนุษย์
สัตว์กำลังพบกับพระพุทธเจ้า
ฉันกลายเป็นผู้ชาย และกำเอาผู้หญิงไว้ทั้งหมด
ฉันกลายเป็นผู้หญิง และกำเอาผู้ชายไว้ทั้งหมด
ฉันคือความรัก
ฉันคือดอกไม้
ทุกชีวิตฉายแสงออกมา จากความเป็นหนึ่งในตัวของมัน
ทุกสิ่งละลายเข้าไปสู่ความเป็นหนึ่งของสีสรรต่าง ๆ
ฉันคือสิ่งหนึ่ง
ฉัน คือ หลาย ๆ สิ่ง
เพียงชั่วขณะหนึ่ง
เพียงสถานที่อันไม่มีอะไรมาเปรียบแห่งหนึ่ง
เพียงตัวฉันที่ไม่มีอะไรเสมอเหมือน
นอกจากฉันแล้วก็ไม่มีอะไรอีก



ฉันเริงระบำต่อหน้าทุกสิ่งทุกอย่าง
กำลังนั่งอยู่อย่างเงียบ ๆ
กำลังเริงระบำด้วยความกตัญญู
กำลังเริงระบำคล้ายกับคลื่นอันมหึมา
เคลื่อนไหวไปคล้ายกับเมฆสีขาว

ฉันเห็นตัวฉัน
ฉันเห็นตัวฉันผู้ซึ่งเห็นฉันด้วยความกตัญญู
ด้วยความกตัญญูที่ฉันถูกเห็น
โลกเหมือนฉัน ฉันเหมือนฉัน ฉันเหมือนผู้แสดง
ฉันเหมือนผู้ฟัง ฉันคือตัวฉัน ฉันคือคนอื่น
ฉันเป็นอิสระ ฉันไม่เป็นอิสระ ฉันไม่—ไม่เป็นอิสระ



ฉันไม่ได้มาจากที่ไหน
ฉันไม่ได้ไปที่ไหน
ฉันไม่ได้อยู่ที่ไหน
ฉันไม่ได้ยึดเกาะกับที่ไหน
ฉันมีทุก ๆ สิ่ง
ฉันไม่มีอะไรเลย
ฉันกำลังเป็นความเปลี่ยนแปลง ซึ่งไม่อาจจะพรรณนาได้
ฉันคือความรัก ฉันคือดอกไม้
โอ้ดอกบัวสีขาว โอ้ ! ดอกกุหลาบสีชมพู โอ้ ! ดอกรัก
และดอกโศก
โอ้ต้นปาล์ม ชัยพฤกษ์ จามจุรี และกล้วยไม้



ความรักของชาย และความรักของหญิง
ดอกไม้กลีบเดียว ดอกไม้แปดกลีบ ดอกไม้พันกลีบ
ความรักง่าย ๆ หรือความรักซับซ้อน
ฉันผลิดอกเป็นดอกไม้ทั้งมวล
ฉันเร่าร้อนไปด้วยความรัก
ฉันเปล่งความรุ่งเรือง ในความรักทั้งมวล
ฉันเป็นก้อนหิน ฉันเป็นต้นสน ฉันเป็นนกคีรีบูน ทาก สิงโต อมีบา
ฉันเป็นทุกสิ่งทุกอย่าง
ฉันเป็นฉัน ฉันเป็นดอกไม้ ฉันเป็นดอกไม้ที่มีระเบียบ
ฉันเป็นดอกไม้ที่รุ่งโรจน์ ทุกสิ่งกำลังฉายแสง
ทุกชีวิตกำลังร้องเพลง



จงมองอย่างเงียบ ๆ ปิดตาของท่านเสีย
จงฟังอย่างเงียบ ๆ ปิดหูของท่านเสีย
กลิ่นหอมของดอกไม้
เสียงสะอื้นไห้ของดอกไม้
หน้าผากของมัน แก้มของมัน
หน้าของดอกไม้ที่กำลังเปลี่ยนไปทุก ๆ หน้า
เสียงของดอกไม้
ฉันเป็นดอกไม้ที่ยิ่งใหญ่อย่างไรกัน

ฉันเหมือนดอกไม้ ดอกไม้ที่รุ่งเรือง
โอ้ ! โลกของดอกไม้
โอ้ ! ดอกไม้
ดอกไม้
ดอกไม้.



น.พ. จำลอง ดิษยวณิช แปลสู่พากย์ไทยจาก *The World of Flowers.* ของ ท่านสาธุคุณ ฮายะ อาเกการะสุ นักบวชในพุทธศาสนาฝ่ายมหายาน ตีพิมพ์ใน "สตรีสาร ปีที่ ๓๐ ฉบับที่ ๓๘ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๒๐"

วิธีฝึกสมาธิสำหรับคนทั่วไป

โดย

รองศาสตราจารย์ นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วิธีฝึกสมาธิสำหรับคนทั่วไป

รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ จำลอง ดิษยวณิช

ทุกวันพอตื่นนอนตอนเช้า เราต้องพบกับสิ่งที่มากระทบทั้งทาง ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ก่อนออกไปทำงาน บางวันเห็นอาหารเช้าที่แม่บ้านจัดไว้ อย่างน่าเอร็ดอร่อย ส่งกลิ่นชวนใจจนน้ำลายสอ พอได้ลิ้มก็ติดใจในรสชาติ ภายในห้องอาหารมีภาพของจิตรกรมีชื่อแขวนอยู่ ซ้ำยังได้ฟังเพลงไพเราะจากเครื่องสเตริโอ ผิวกายสัมผัสกับลมธรรมชาติ ทำให้รู้สึกเย็นชุ่มชื่น พอแต่งตัวเสร็จ ก็รีบขับรถไปทำงาน วันนี้รถราบนท้องถนนแน่นขนัดเป็นพิเศษ ยิ่งสายอากาศก็ยิ่งร้อน ยิ่งรีบแข่งกับเวลาก็ยิ่งช้า ทำให้อารมณ์เสียและหงุดหงิด พอถึงที่ทำงานเห็นเอกสารกองเบ้อร่อวางอยู่บนโต๊ะแถมมีโน๊ตเล็ก ๆ วางอยู่ด้วย พร้อมกับข้อความว่า “ผู้อำนวยการขอเร่งงานให้เสร็จในวันนี้” มองไปด้านตรงกันข้าม เห็นเลขานุการและพนักงานพิมพ์ดีดนั่งจับกลุ่มคุยกันเป็นต่อยหอย ส่งเสียงดังลั่น อากาศในห้องทำงานก็ร้อนอบอ้าว เพราะไม่มีแอร์ใช้

ชีวิตของคนเราก็คงเป็นเช่นนี้ บางวันก็เจอกับสิ่งที่ดีและน่าพึงพอใจ บางวันก็กลับตาลปัตร พบแต่สิ่งที่ไม่น่าอภิรมณ์หรืออัปมงคลทั้งนั้น บางทีก็มีทั้งสิ่งที่ดีและไม่ดีคละเคล้ากันไป สิ่งเร้าที่มาสัมผัสย่อมมีอิทธิพลต่อจิตใจของคนเราไม่มากก็น้อย เมื่อพบสิ่งดีจิตใจก็สบายและเป็นสุข เมื่อพบสิ่งชั่วจิตใจก็หงุดหงิดฉุนเฉียว และเป็นทุกข์ ถ้าสิ่งเร้ามีลักษณะเป็นกลาง ๆ จิตใจอาจรู้สึกเฉย ๆ ไม่ยินดียินร้าย ด้วยเหตุนี้จิตใจของคนเราจึงไม่ยอมอยู่นิ่ง เคลื่อนไหว เปลี่ยนแปลงขึ้น ๆ ลง ๆ เกือบตลอดเวลาถึง

แม้นอนหลับ แต่บางทีจิตยังไม่ยอมหยุดคิด จึงทำให้ฝันเป็นเรื่องราวต่าง ๆ นานา

คนสมัยโบราณชอบเปรียบเทียบว่า จิตของคนเหมือนกับ "ลิง" ถ้ามองให้ดีแล้ว จะเห็นว่าเป็นการเปรียบเทียบที่เหมาะสมที่สุด เราได้ยินหรือฟังคำว่า "จิต" หรือ "จิตใจ" กันจนคุ้นหู แต่ส่วนมากก็ไม่รู้เหมือนกันว่า จิตคืออะไร ถ้าจะพูดกันอย่างง่าย ๆ "จิตคือสิ่งที่เป็นนามธรรม ไม่มีรูปร่าง และเห็นไม่ได้ และสัมผัสไม่ได้" ตามหลักอภิธรรม "จิต คือธรรมชาติที่รู้อารมณ์" หมายความว่า จิตรู้สิ่งต่าง ๆ ทั้งหลายในโลกนี้ สิ่งที่ถูกจิตรู้ สิ่งนั้นคืออารมณ์ จิตท่องเที่ยวไปได้ไกล เช่น อยู่เชียงใหม่จิตอาจนึกไปถึงกรุงเทพ ฯ เมืองนอก ทุก ๆ แห่งรอบโลก หรือแม้แต่ดวงจันทร์ได้ทันทีทันใด จิตจะไปที่ไหนก็ได้เพียงชั่วลัดนิ้วมือเดียว สิ่งที่ควรรู้คือว่า จิตของคนมีธรรมชาติดิ้นรน กวัดแกว่ง ผันผวน ห้ามได้ยาก รักษาลำบาก ข่มขยาก ละเอียดอ่อนเหลือเกิน และมักตกไปตามอารมณ์ที่ต่ำ เหมือนน้ำที่ไหลลงสู่ที่ลุ่มอยู่เสมอ

มีความจริงอยู่อย่างหนึ่งว่า ทุกสิ่งขึ้นอยู่กับจิต ถ้าไม่มีจิตเสียอย่างเดียวทุกสิ่งก็เหมือนกับไม่มี ที่ว่าทุกสิ่งขึ้นอยู่กับจิตนี้ มีความหมายที่ลึกซึ้งมาก พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า "สิ่งทั้งหลายมีจิตนำหน้า มีจิตประเสริฐสำเร็จออกมาจากจิต" จะเห็นได้ชัดว่า สรรพสิ่งทั้งหลายออกมาจากจิต อะไรก็ตาม จะสวยหรือไม่สวยก็อยู่ที่จิต จะดีหรือเลวก็อยู่ที่จิต การสร้างสิ่งต่าง ๆ ขึ้นมาในโลก แม้แต่การประดิษฐ์ยานอวกาศไปดวงจันทร์ หรือการสร้างอาวุธนิวเคลียร์เพื่อประหัตประหารกัน ก็มีพื้นฐานมาจากจิตทั้งสิ้น

ขึ้นชื่อว่ามนุษย์นั้นคงมีสิ่งที่สำคัญอยู่สองอย่างคือ "กาย" กับ "ใจ" สมัยนี้เราเน้นวัตถุนิยมจัดจนเกินไป สนใจแต่การเสริมสร้างสุข

ภาพและพลานามัยของร่างกายให้สมบูรณ์ เช่น ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทานอาหารที่ดีและมีประโยชน์ ระมัดระวังโรคภัยที่คอยเบียดเบียน ไม่สบายนิดหน่อยก็รีบไปหาหมอ แต่คนเป็นจำนวนไม่น้อย กลับลืมนึกถึงสุขภาพและการบริหารทางจิต ผลที่ตามมาคือจิตใจของคนเรามักวุ่นวาย หงุดหงิด วิตกกังวล เครียด หวาดกลัว ฟุ้งซ่าน เบื่อหน่าย ท้อถอย ซึมเศร้า หรือเกิดภาวะที่สมัยนี้ชอบเรียกกันว่า "เซ็งสุดขีด" องค์การอนามัยโลกเน้นว่าสุขภาพหมายถึงภาวะของความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคมไม่เพียงแต่ความปราศจากโรคหรือทุพพลภาพเท่านั้น ดังนั้นการฝึกจิตจึงมีความสำคัญทัดเทียมกับการบริหารทางร่างกาย หรืออาจมากกว่าด้วยซ้ำไป

การฝึกสมาธิคืออะไร

โดยปกติคนทุกคนมีสมาธิอยู่แล้วโดยธรรมชาติ อาจเรียกได้ว่าเป็นศักยภาพที่มีมาตั้งแต่กำเนิด (Innate Potential) การที่คนเรารู้จักพูดได้เรื่องราว รู้จัก เขียน อ่านหรือจำอะไรต่อมิอะไรได้หลายอย่าง ต้องอาศัยสมาธิทั้งนั้น นักวาดรูป นักประพันธ์ นักดนตรี นักร้อง หรือคนทำงานประเภทใดก็ตามจะมีผลงานที่ดีเด่น ก็ต้องอาศัยพลังสมาธิเป็นพื้นฐาน แม้แต่คนขับรถแท็กซี่ ถ้าเขาวอกแวก ใจลอย ประมาท เลินเล่อ ขาดสมาธิเมื่อไร ย่อมเกิดอุบัติเหตุได้ง่ายเมื่อนั้น สมาธิจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับคนทุกคนในการดำเนินชีวิตประจำวันให้มีความปกติสุข

การฝึกสมาธิคือ การฝึกจิตใจให้สงบและตั้งมั่น ได้กล่าวแล้วว่าจิตใจของคนเรามีสภาพเหมือนลิง ชอบหลุกหลิก วุ่นวาย อยู่ไม่สุข นอกจากนั้นยังชอบไหลจากที่สูงลงต่ำเหมือนน้ำ ตามอำนาจของกิเลส จิตรับอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ตลอดเวลา จึงหาความสงบและความ

มั่นคงได้ยาก จิตจึงไม่มีพลังเต็มที่ แต่ถ้าเมื่อไรเราสามารถบังคับและควบคุมจิตให้อยู่ในอารมณ์อันใดอันหนึ่งได้นาน จิตจะมีพลังมากเหมือนกับการกั้นทำนบให้น้ำไหลไปสู่ทางเดียว เราสามารถเอาพลังของน้ำไปใช้ประโยชน์ได้หลายอย่าง โดยนัยเดียวกัน จิตที่ได้รับการฝึกฝนและอบรมดีแล้ว ย่อมก่อให้เกิดพลังจิตอย่างมหาศาล

การฝึกสมาธิก็คือการฝึกจิตซึ่งชาวจีนชอบเรียกกันว่า "การฝึกกำลังภายใน" สมัยนี้คนไทยไม่ว่า เด็กหรือผู้ใหญ่ ทุกชั้น ทุกอาชีพ นิยมดูหนังจีนประเภทกำลังภายในกันมาก บางคนติดทั้งหนังสือและหนังประเภทนี้จนงอมแงม นับตั้งแต่เรื่อง "มังกรหยก" เรื่อยมา สมัยนี้แถมยังมีวีดีโอเทป ให้ดูกันจนสะใจ ประเทศจีนในสมัยนั้นมีสำนักที่มีชื่อเสียงหลายแห่งสำหรับการฝึกกำลังภายใน เช่น สำนักวัดเส้าหลิน ซึ่งเป็นวัดพุทธศาสนาฝ่ายมหายาน สำนักบู๊ลิ้ม เป็นต้น ในประเทศญี่ปุ่น การฝึกเพลงดาบซามูไร การต่อสู้แบบคาราเต้ หรือ ซูโม (Sumo) การยิงธนู ก็ต้องอาศัยกำลังภายในเป็นพื้นฐาน แม้แต่การฝึกเพลงดาบของไทยในสมัยโบราณก็เช่นเดียวกัน

จุดมุ่งหมายของการฝึกสมาธิ

จุดมุ่งหมายของการฝึกสมาธิคือ การทำให้จิตใจสงบและตั้งมั่น หมายความว่าในขณะใดที่จิตเป็นสมาธิ เมื่อนั้นเราก็มีความสงบความอิ่มเอิบใจและความสุข เป็นความสุขชนิดที่เกิดจากจิตใจอย่างแท้จริง ซึ่งไม่ใช่ความสุขอย่างโลก ๆ ที่ต้องอาศัยสิ่งของภายนอก เช่น เสื้อผ้าที่สวยงาม ดนตรีที่ไพเราะ กลิ่นหอมละมุนละไมรสอร่อยซาบซ่า การสัมผัสอ่อนนุ่ม เป็นต้น เป็นความสุขที่เกิดจากการที่จิตว่างจากสิ่งเร้าที่มารบกวนชั่วคราวด้วยอำนาจของสมาธิ

อย่างไรก็ตามจุดมุ่งหมายอันสำคัญที่สุดอย่างหนึ่งของการฝึกสมาธิ คือเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ของสติสัมปชัญญะ ตามปกติคนเรานั้นมีสติ ซึ่งหมายถึงความระลึกได้ และสัมปชัญญะ ซึ่งหมายถึงความรู้ตัวอยู่เหมือนกัน แต่ไม่สมบูรณ์ เป็นแบบลุ่ม ๆ ดอน ๆ ถ้าฝึกสมาธิถูกวิธีและสม่ำเสมอแล้ว จะเป็นคนที่มีสติและสัมปชัญญะมากขึ้นหรือสมบูรณ์ เวลาจะคิด จะพูด หรือจะทำอะไรก็แล้วแต่ จะมีความจำเก่ง มีความรวดเร็วในการตัดสินใจ ปฏิภาณจะเฉียบแหลมและไว คนที่ไม่มีสมาธิคือคนที่ทำอะไรโดยไม่มีสติอยู่กับตัว เช่น พูดอะไรออกไปโพล่ง ๆ แล้วก็จำอะไรไม่ได้ เวลาอ่านหนังสือก็ใจลอย นักเรียนบางคนอยู่ในห้องเรียน แต่ใจไปอยู่ไหนก็ไม่รู้ คนที่ขาดสมาธิจะมีความคิดฟุ้งซ่าน วกวน ไม่เป็นระเบียบ สมรรถภาพในการดำเนินชีวิตประจำวันลดลงไปอย่างมาก

ความมีสติและสัมปชัญญะสมบูรณ์ เป็นสิ่งจำเป็นมากในการปฏิบัติธรรม เมื่อจิตสงบตั้งมั่น บริสุทธิ์และควรแก่การงานแล้ว เราอาจน้อมจิต กำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายทั้งปวงว่ามี ความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ความเป็นทุกข์ (ทุกขัง) และความไม่มีตัวตน (อนัตตา) อยู่ตลอดเวลา จะทำให้อาสวะกิเลสค่อยบรรเทาเบาบางลงจนหมดไปในที่สุด

คนบางคนต้องการฝึกสมาธิเพื่อให้เกิดอำนาจเป็นทิพย์ เช่น ตาทิพย์ หูทิพย์ ระลึกชาติได้มีอำนาจพิเศษเหนือคนธรรมดา เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นเรื่องอิทธิปาฏิหาริย์ทั้งสิ้น และอาจทำให้คนบางคนลุ่มหลงจนออกนอกลู่นอกทางไปก็มี

ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ

โลกปัจจุบันได้ก่อให้เกิดความกดดันและความตึงเครียดอย่างใหญ่หลวงต่อมนุษย์ทั้งในด้านการเมืองเศรษฐกิจ สังคม และอื่น ๆ ยิ่งความ

เจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมีมากขึ้นเท่าไร ก็ยิ่งดูเหมือนว่ามีปัญหาทางจิตใจมากขึ้นเท่านั้น สถิติของคนที่มีสุขภาพจิตไม่ดีหรือมีความแปรปรวนทางจิตใจนับวันจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ อย่างไรก็ตามเราต้องเข้าใจความจริงอย่างหนึ่งว่า ความสุขและความสงบนั้น มิได้ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมภายนอกเพียงอย่างเดียว แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือ จิตใจ ของเรานั่นเอง ถึงแม้เหตุการณ์ภายนอกจะผันผวนหรือวิกฤตสักเพียงไรก็ตาม ถ้าเรารู้จักบังคับและควบคุมจิตของเรา เราก็ย่อมหาความสงบได้ไม่มากก็น้อย

หลายคนยังเข้าใจไม่ถูกต้องว่า การฝึกจิต การปฏิบัติสมาธิและวิปัสสนาหรือการนั่งกรรมฐาน เป็นเรื่องของพระสงฆ์ คนชรา คนที่มีปัญหา หรือคนที่ต้องการจะหนีโลก ฉะนั้นจึงมีคนสนใจและปฏิบัติกันน้อย คนส่วนมากยังไม่เข้าใจประโยชน์อย่างแท้จริง มักจะเข้าใจว่าตัวเองยังหนุ่มสาวอยู่ เอาไว้รอตอนแก่ก็ได้ถ้าสน บ้างก็อ้างว่า มีกิเลสมากเกินไป ยังรักสนุก ใจยังไม่สงบพอ หากขืนมีข้ออ้างอย่างนี้หรืออย่างอื่นอีก ก็เห็นทีว่าชาตินี้คงไม่มีใครได้มีโอกาสฝึกสมาธิกันแน่ ความจริงจุดมุ่งหมายของการฝึกสมาธิคือการทำให้จิตใจสงบและมั่นคง เพื่อจะได้เกิดสติและสัมปชัญญะและสามารถนำ "พลังจิต" "จิตตานุภาพ" หรือ "กำลังภายใน" ที่มีอยู่ในตนเองมาใช้ให้เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวัน จนก่อให้เกิดความสุขกับตนเอง ครอบครัว มิตรสหาย สังคม และสิ่งแวดล้อม สมาธิเบื้องต้นเป็นวิธีการฝึกจิตอย่างง่าย ๆ ใคร ๆ ก็สามารถทำได้ ทั้งนักเรียน นิสิต นักศึกษา แม่บ้าน นักธุรกิจ นักวิทยาศาสตร์ นักบิน นักร้อง แพทย์ ครู อาจารย์และคนทั่ว ๆ ไป

ปัจจุบันมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์จำนวนมากที่แสดงว่า การฝึกจิตหรือการนั่งสมาธิ เป็นผลดีในด้านการเสริมสร้างสุขภาพทั้งทางร่างกาย

จิตใจ และสังคม และอาจนำมาประยุกต์ใช้ในการบำบัดโรคภัยไข้เจ็บบางอย่างได้ นักจิตวิทยา นักสรีรวิทยา แพทย์ จิตแพทย์ นักวิทยาศาสตร์จำนวนไม่น้อยได้หันมาสนใจ และทำการวิจัยเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการฝึกสมาธิกับการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา เบ็นสันและวอลเลซล์ (Benson and Wallace) พบว่าระหว่างการฝึกสมาธิ จะมีการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย อัตราของชีพจรและการหายใจลดลง ความต้านทานของผิวหนังเพิ่มขึ้น ระดับของเลคเตตย์ในเลือด (Blood lactate) ลดลง และกิจกรรมเกี่ยวกับเมตาโบลิซึม ก็ลดลงด้วย เมื่อออกจากสมาธิแล้ว ผู้ฝึกจะมีความรู้สึกสดชื่น ตื่นตัว และสุขสบาย ผู้ที่ฝึกสมาธิเป็นประจำวันละสองครั้ง ติดต่อกันเป็นเวลาหลายเดือนมักจะรายงานว่า มีจิตใจ พลังใจและศีลธรรมดีขึ้น ความพอใจและประสิทธิภาพในการทำงานประจำวันมีมากกว่าก่อน นิสัยที่ไม่ดีและการกระทำที่บั่นทอนสุขภาพหลายอย่างลดลงโดยไม่ต้องใช้ความพยายามเป็นพิเศษ เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า และการใช้ยาในทางที่ผิด ความคิดสร้างสรรมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ในขณะเดียวกัน ความเครียด และความวิตกกังวล กลับลดลง นอกจากนั้นความรู้สึกสงบสุข เมตตาจิตและการบำเพ็ญประโยชน์ที่มีต่อผู้อื่นจะค่อย ๆ ปรากฏออกมา

จากการตรวจคลื่นสมอง (Electroencephalography) พบว่าผู้ที่ฝึกสมาธิแบบเซ็นอย่างชำนิชำนาญ จะมีกระสวนของคลื่นสมองเป็นแบบคลื่นอัลฟา (Alpha waves) ประมาณ ๙๐ วินาที หลังจากการนั่งสมาธิ คลื่นสมองที่ช้าลงนี้เกิดขึ้นทั้ง ๆ ที่ผู้นั่งสมาธิลืมตาอยู่ และหลังจากนั้น ๓๐ นาที จะพบคลื่นอัลฟา ๗—๘ รอบ ต่อวินาที ผลที่เกิดขึ้นเช่นนี้ยังคงมีอยู่อีกหลายนาทีภายหลังการนั่งสมาธิ สิ่งที่สำคัญที่สุดคือว่ากระสวนของ

คลื่นสมองแตกต่างอย่างชัดเจนจากคนนอนหลับ คนที่กำลังตื่นอยู่ และคนที่ถูกสะกดจิต และยังไม่เหมือนกับคนที่เพิ่งเริ่มฝึกสมาธิ นอกจากนั้นยังพบว่าการเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมองมีส่วนสัมพันธ์กับความชำนาญในการฝึกสมาธิอีกด้วย

การฝึกสมาธิช่วยให้มีการประมวลเอาความชำนาญในการวิเคราะห์และการใช้ภาษาของสมองซีกซ้าย ร่วมกับความสามารถในทางศิลปะ การประดิษฐ์ และความคิดสร้างสรรของสมองซีกขวาเข้าด้วยกัน จึงทำให้ระดับเชาว์ปัญญาเพิ่มขึ้น รวมทั้งผลการเรียนและความจำ เบนเนตต์และเทอนเนอร์ (Bennett and Turner) พบว่าผู้ที่มีความชำนาญในการฝึกสมาธิจะมีความเด่นของคลื่นสมองในสมองซีกซ้ายและขวาไม่เท่ากัน และสมองซีกขวาจะมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น

ในทางสรีรวิทยาอารมณ์มีความสัมพันธ์กับสมอง และระบบประสาท จนแยกกันไม่ออก คนที่ฝึกสมาธิจนมีจิตใจสงบดี มักมีร่างกายแข็งแรง และโรคภัยไข้เจ็บก็ลดน้อยลง โรคทางร่างกายหลายอย่างมีสาเหตุมาจากจิตใจ ซึ่งทางการแพทย์เรียกว่าจิตสรีราพาธ (Psychophysiologic disorders) กล่าวคือความทุกข์ใจ และความวุ่นวายทางอารมณ์ ก่อให้เกิดความแปรปรวนของระบบสรีรวิทยาต่าง ๆ ในร่างกาย จนเกิดเป็นโรคขึ้นมา เช่น แผลกระเพาะอาหาร ความดันโลหิตสูง ปวดศีรษะข้างเดียว หอบหืด ปวดศีรษะเนื่องจากความตึงเครียด ปวดกล้ามเนื้อและข้อ โรคผิวหนังบางชนิด เป็นต้น มิลลอน (Millon) นักจิตวิทยาที่มีชื่อเสียงท่านหนึ่งกล่าวว่า จิตสรีราพาธดูเหมือนจะมีสาเหตุมาจากความขัดแย้งพื้นฐานแบบเดียวกัน สิ่งนี้คือแรงผลักดันของโทสะหรือความก้าวร้าว (Hostile or aggressive impulses) ที่ถูกเก็บกดเอาไว้ เพราะมีความกลัวว่า แรงผลักดันวันนี้จะเป็น

อันตรายต่อเสถียรภาพของตนเอง การฝึกสมาธิภายใต้การควบคุมของผู้ที่มีความเข้าใจในเรื่องนี้จะอำนวยคุณประโยชน์อย่างมากในการรักษา

นักสังคมวิทยาบางท่านให้สมญายุคนี้ ว่าเป็นยุคแห่งความวิตกกังวล (Age of anxiety) สมัยนี้จิตใจของคนเราจำนวนไม่น้อยมีแต่ความวุ่นวาย ความสับสน ความเร่าร้อน ความไม่แน่นอน ความขัดแย้ง ความคับข้องใจ ความหวาดกลัว ความหวาดระแวง ความเศร้าใจ ความท้อแท้และความเครียด จนหาความสงบไม่ได้ ทำอย่างไรคนเราจึงจะมีความสงบแห่งจิต อันเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับสุขภาพจิตที่ดี ปัจจุบันนักจิตวิทยาและจิตแพทย์หลายท่านได้ให้ความเห็นสอดคล้องกันว่า การฝึกสมาธิสามารถลดความเครียดและความวิตกกังวลได้ บางท่านได้นำเอาเทคนิคของการฝึกสมาธิมาประยุกต์ใช้ในการรักษาผู้ป่วยที่มีปัญหาทางจิตใจและอารมณ์บางราย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ป่วยโรคประสาท และจิตสรีราพาธ

ในด้านสังคม สมาธิช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สติปัญญา ความเชื่อมั่นในการงาน การเข้าสังคม ทักษะ ความคิดสร้าง-สรร ความรู้สึกเกี่ยวกับเอกลักษณ์ของตนและผู้อื่น ผู้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจะมีบุคลิกภาพที่ดีและมั่นคง มีความสามารถปรับตัวเองให้เข้ากับ บิดามารดา พี่น้อง ครู ผู้บังคับบัญชาเพื่อนร่วมงาน และผู้ใต้บังคับบัญชาเป็นอย่างดี ผลที่ตามมาก็คือ สุขภาพทางสังคมดีขึ้น เป็นการช่วยป้องกันและขจัดปัญหาสังคมในเวลานี้ เช่น การกระทำผิดของเด็กและเยาวชน อาชญากรรม การหย่าร้าง การติดเหล้า การติดยาเสพติดให้โทษ เป็นต้น

ในทางจิตวิทยาคนที่มีสุขภาพจิตดีควรมีลักษณะเฉพาะดังต่อไปนี้—.

๑. ความรู้หรือความเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง

๒. ความรู้สึกในคุณค่าของตนเอง

๓. ความรู้สึกมั่นคง

๔. ความสามารถที่จะยอมรับหรือให้ความรัก

๕. ความพอใจจากการตอบสนองความต้องการทางร่างกาย

๖. ความสามารถในการทำตนให้เป็นประโยชน์และมีความสุข

๗. ความปราศจากความตึงเครียดและความไหวเร็ว

๘. ความยืดหยุ่นในบุคลิกภาพ

๙. ความสามารถที่จะมีอำนาจเหนือสิ่งแวดล้อมได้

๑๐. การมองโลกตามความเป็นจริง

๑๑, ความอยากรู้อยากเห็น

๑๒. ความสำเร็จสูงสุดตามที่ตนต้องการ

ลักษณะเฉพาะ ๑๒ ประการนี้ สามารถพัฒนาให้มีขึ้นได้ โดยการฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอ

ประการสุดท้ายแต่กลับสำคัญที่สุดก็คือว่า การฝึกสมาธิที่ถูกต้อง (Right meditation) จะนำไปสู่การก่อให้เกิดปัญญา (Wisdom) คำว่าปัญญาในที่นี้ไม่ได้หมายถึงปัญญาที่เกี่ยวกับวิทยาการทางโลก อย่างที่คนส่วนมากแสวงหากัน คนที่เรียนจบจนได้ปริญญาดุษฎีบัณฑิต อาจไม่มีปัญญาแบบนี้เลยก็ได้ เพราะเป็นปัญญาที่ช่วยให้เราเห็นความจริงของชีวิตว่า ชีวิตมีการเกิดดับอยู่ตลอดเวลา หาสาระแก่นสารที่แท้จริงไม่ได้ สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นเพราะมีความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่มีตัวตน ปัญญาเช่นนี้แหละที่จะช่วยทำให้คนเราเข้าถึงความปล่อยวางและความดับทุกข์โดยสิ้นเชิงได้

สมาธิสี่ประเภท

เพื่อง่ายแก่ความเข้าใจ สมาธิพอจะแบ่งออกได้เป็น ๔ ประเภท หรือขั้นดังนี้ .—

๑. คนหายไป สิ่งแวดล้อมยังคงมีอยู่
๒. สิ่งแวดล้อมหายไป คนยังคงมีอยู่
๓. ทั้งคนและสิ่งแวดล้อมหายไป
๔. ทั้งคนและสิ่งแวดล้อมยังคงมีอยู่

ประเภทที่หนึ่ง เป็นสมาธิขั้นต่ำ "คนหายไป สิ่งแวดล้อมยังคงมีอยู่" คือการที่คนเรามีจิตใจหมกมุ่นอยู่กับสิ่งแวดล้อมภายนอกเพียงอย่างเดียว จนถึงกับลืมตนเอง ศัลยแพทย์มัวสนใจแต่การผ่าตัดเพื่อช่วยชีวิตผู้ป่วย โดยไม่คำนึงนึกถึงเรื่องอื่น คนเราทุกคนเคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับสมาธิแบบนี้โดยไม่รู้ตัว เช่นกำลังชมการแข่งขันฟุตบอล เขียนหนังสือ อ่านหนังสือ กำลังคิด นั่งตกปลา มองดูรูปภาพ คุยกันสนุก บางครั้งเราดูการชกมวยอย่างตื่นเต้น จนลืมตัวเองและพลอยออกท่าออกทางตามนักมวยไปด้วย

สมาธิแบบนี้เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาที่จิตใจจดจ่ออยู่กับการงานหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งจนลืมตนเอง ความสนใจจะมุ่งไปสู่สิ่งแวดล้อมเพียงอย่างเดียว สิ่งที่สำคัญอย่างหนึ่งก็คือสมาธิแท้จะต้องมีการควบคุมตนเอง (self-mastery) อยู่ด้วยเสมอ ส่วนสมาธิเทียมขาดการควบคุมตนเองเช่นนี้ และมักจะถูกนำไปใช้ในทางที่ผิด เช่น การต่อสู้ การลักขโมย การใช้อาถรรพ์ เวทมนต์คาถา การใช้พลังจิตเพื่อประทุษร้ายผู้อื่น เป็นต้น

ประเภทที่สอง เป็นสมาธิขั้นกลาง "สิ่งแวดล้อมหายไป คนยังคงมีอยู่" ขณะฝึกสมาธิความสนใจจะมุ่งเข้าสู่ภายในเพียงอย่างเดียว เช่น การกำหนดลมหายใจเข้าออกหรือการภาวนาว่า "พุทโธ" อาจใช้ทั้งสองอย่างร่วมกัน คือเวลาหายใจเข้า ให้นึกในใจว่า "พุท" เวลาหายใจออก ให้นึกในใจว่า "โธ" สมาธิแบบนี้จะช่วยให้เกิดพลังจิต จิตตานุภาพ หรือกำลังภายใน (Spiritual or Will power) ความจริงพลังจิตมีอยู่แล้วในคนทุกคน เมื่อไม่ได้รับการฝึกฝน ก็ไม่สามารถเอามาใช้ให้เป็นประโยชน์ได้ เมื่อจิตใจจดจ่ออยู่ภายในอย่างแน่วแน่ สิ่งแวดล้อมภายนอกจะดูเหมือนหายไป

ประเภทที่สาม เป็นสมาธิขั้นสูง "ทั้งคนและสิ่งแวดล้อมหายไป" สมาธิขั้นนี้มีความลึกและความละเอียดมากกว่า สองประเภทที่กล่าวแล้ว จิตที่เคยฟุ้งซ่านจะเข้าสู่ความสงบ และค่อย ๆ รวมตัวกันเข้าอย่างสนิทสนม จิตไม่ได้ส่งกระแสออกไปภายนอก แต่จะรวมลงสู่ที่จิตแห่งเดียว ละจากอารมณ์และความรู้สึกทั้งหลายที่เกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ความนึกคิด (Reflecting action of consciousness) จะหยุด ความรู้สึกเป็นสุขและทุกข์ก็ไม่มี แม้แต่ร่างกายที่เคยปรากฏว่ามีอยู่ก็หายไป จิตเข้าถึงความว่างหรือความไม่มีอะไรเลย (Emptiness or nothingness) อย่างสมบูรณ์ เป็นจิตที่มีอารมณ์อันเดียว (One pointedness of mind) ความจริงแล้วจิตในขณะนี้มิใช่ว่าจะไม่มีอะไรเลย แต่ต้องมีสติคอยควบคุมอยู่ตลอดเวลา

เมื่อจิตเข้าถึงภาวะนี้แล้ว ทั้งคนและสิ่งแวดล้อมจะหายไป บางท่านเรียกภาวะนี้ว่า "ความตายที่ยิ่งใหญ่ (Great death)" สมาธิประเภทนี้เป็นพื้นฐานที่จำเป็น สำหรับผู้ต้องการจะฝึกจิต เพื่อก่อให้เกิดปัญญา อันเป็นความรู้แจ้งที่มองเห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามความเป็นจริง

ขอเน้นในตอนนี้ด้วยว่า สมาธิแตกต่างจากการนอนหลับ จิตที่เป็นสมาธิจะต้องมีการตื่นตัว (Wakefulness) อยู่ตลอดเวลา นอกจากนั้นสมาธิที่ถูกต้อง จะต้องเป็นสมาธิที่มีการควบคุมหรือการเอาชนะตนเองได้ (Samadhi of self mastery)

ประเภทที่สี่ เป็นสมาธิขั้นสูงสุด "ทั้งคน และสิ่งแวดล้อมยังคงมีอยู่" หมายความว่าเมื่อออกจากสมาธิประเภทที่สามแล้ว ก็ยังสามารถทรงความตั้งมั่น ความบริสุทธิ์ และความว่องไวของจิตเอาไว้ได้ ถึงแม้จะต้องมาเผชิญกับโลกอันเต็มไปด้วยสิ่งเร้านานาชนิด เป็นการเปลี่ยนจากสมาธิที่ไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งเร้าทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งเรียกว่าสมาธิขั้นสมบูรณ์ (Absolute samadhi) มาเป็นสมาธิที่ต้องเกี่ยวข้องกับสิ่งเร้าเหล่านี้ซึ่งเรียกว่า สมาธิเชิงนิยต (Positive samadhi)

ผู้ที่ฝึกจิตถึงขั้นนี้แล้ว เมื่อออกจากการนั่งสมาธิ กลับสู่การดำเนินชีวิตประจำวัน ยังสามารถที่จะทรงความเป็นสมาธิทั้งสามประเภทแรกเอาไว้ได้อย่างสมบูรณ์ ความเป็นสมาธิมิใช่มีอยู่แต่เฉพาะเวลานั่งสมาธิเท่านั้น แต่ต้องมีอยู่ทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน ถ่ายอุจจาระ ถ่ายปัสสาวะ กินอาหาร อ่านหนังสือ เขียนหนังสือ พูดคุยกัน ฯลฯ ถึงแม้สิ่งแวดล้อมภายนอกจะวุ่นวายสักเพียงไรก็ตาม แต่จิตก็ยังสามารถทรงความเป็นสมาธิอยู่ตลอดเวลา เปรียบเสมือนดอกบัวที่ยังคงบานเปล่งปลั่งในท่ามกลางเปลวไฟที่ลุกโชติช่วงฉะนั้น

ถ้าเราสังเกตดูพระสงฆ์ที่เป็นนักปฏิบัติธรรม จนได้รับการนับถือและยกย่องกันทั่วไปว่า "ท่านถึงขั้นแล้ว" หรือเป็นพระ "สุปฏิปันโน" จะเห็นว่าในระยะแรกของการปฏิบัติธรรมท่านมักแสวงหาที่วิเวก ตามป่าเขาลำเนาไพร ซึ่งห่างจากสังคมอันวุ่นวาย ท่านถือธุดงควัตรและมีปฏิปทา

ในการปฏิบัติอย่างเคร่งครัด มีความอดทนต่อความยากลำบากนานัปประการ ขณะเดียวกันก็มีการบำเพ็ญเพียรภาวนาทางจิต จนกระทั่งมีสมาธิมั่นคง และเกิดมีปัญญาซึ่งเป็นความรู้แจ้งในสภาวะธรรมของสิ่งทั้งหลาย เมื่อ ศีล สมาธิ และปัญญา มั่นคงและบริบูรณ์แล้ว ท่านจึงออกมาสู่โลกภายนอก เพื่อสั่งสอนวิญญูชนต่อไป ฉะนั้นการฝึกสมาธิที่ถูกต้องจึงมิใช่เป็นการหนีโลกหรือสังคมอย่างที่บางคนเข้าใจกัน แต่กลับเป็นการช่วยให้สมาชิกในสังคมมีความสุข และความสงบมากขึ้น

การเตรียมตัว

ก่อนเริ่มการฝึกสมาธิ ควรมีการเตรียมตัวดังต่อไปนี้.—

๑. ไม่ควรนั่งสมาธิภายในหนึ่งชั่วโมงหลังจากรับประทานอาหาร และควรงดดื่มน้ำชากาแฟ หรือเครื่องดื่มที่มีฤทธิ์กระตุ้น เป็นเวลาสองชั่วโมงก่อนการปฏิบัติ ควรดื่มน้ำส้ม นม หรือกาแฟที่มีคาเฟอีนเพียงเล็กน้อย การฝึกจิตมักไม่ค่อยได้ผลถ้าท้องแน่นหรืออึดอัดเกินไป นอกจากนั้นการเสพสิ่งที่มีฤทธิ์กระตุ้นทำให้จิตใจสงบได้ยาก

๒. เลือกห้องที่ค่อนข้างเงียบ ซึ่งสามารถอยู่ได้คนเดียวและไม่มีเสียงรบกวนจากภายนอก เช่น โทรศัพท์ วิทยุ โทรทัศน์ เป็นต้น อาจจำเป็นต้องอธิบายให้ผู้อื่นเข้าใจว่า ระหว่างที่กำลังนั่งสมาธิ ไม่อยากให้มีใครรบกวน ยกเว้นเวลามีเหตุการณ์ฉุกเฉินหรือรีบด่วนจริง ๆ อาจใช้ห้องพระ ห้องนอน หรือห้องพักผ่อนก็ได้ แล้วแต่ความสะดวกและเหมาะสม

๓. บรรยากาศภายในห้องควรปลอดโปร่ง แจ่มใส สะอาด และมีระเบียบ บางคนอาจชอบให้มีพระพุทธรูปรวมทั้ง ดอกไม้ ธูป เทียน ไว้สักการบูชา ธูปที่ใช้ไม่ควรให้มีกลิ่นแรงหรือฉุนมากนัก

๔. แสงสว่างอย่าให้จ้าหรือน้อยจนเกินไป ควรจัดให้ห้องมีแสงสว่างพอสมควร พยายามอย่าให้แสงส่องตรงบริเวณหน้า

๕. ควรอยู่ในอิริยบถนั่ง ให้อยู่ในท่าที่สบายและผ่อนคลายมากที่สุด อาจจะเป็นนั่งบนเก้าอี้ นั่งพับเพียบ นั่งขัดสมาธิ ท่าที่เหมาะและนิยมกันมากที่สุดคือ "การนั่งขัดสมาธิ" เสื้อผ้าที่สวมใส่อย่าให้แน่นหรือรัดมากไป ตั้งกายให้ตรง สำหรับการนั่งสมาธิให้วางขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย เมื่อนั่งนาน ๆ ควรเปลี่ยนอิริยาบถเป็นยืน เดิน หรือนอนบ้าง

๖. ในระยะแรกของการปฏิบัติ อาจรู้สึกอึดอัด ชา ปวดเมื่อยตามร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณขา อาจขยับหรือเปลี่ยนท่านั่งได้ บางครั้งอาจรู้สึกคันยุบยิบที่นั่นที่นี่ ก็อาจใช้มือเกาได้ ไม่ควรเคร่งครัดจนเกินไปนัก สำหรับผู้ที่ยังไม่มีความชำนาญพอในการปฏิบัติ ถ้าตึงเกินไปอาจทำให้เกิดความท้อถอยเสียก่อน

๗. ควรทราบแนวปฏิบัติสำหรับวิธีฝึกสมาธิ ซึ่งเหมาะแก่จริตของตนอย่างละเอียด ถ้าเป็นไปได้ควรมีอาจารย์หรือท่านผู้รู้คอยให้คำแนะนำปรึกษา หรือถ้าจะปฏิบัติเองควรมีหนังสือเกี่ยวกับการฝึกสมาธิประกอบด้วย

๘. ควรกำหนดเวลาสำหรับการฝึกสมาธิไว้ เช่น ๑๕,๒๐,๓๐ นาที หรือหนึ่งชั่วโมง เวลาที่เหมาะคือ ตอนเช้ามืด และก่อนเข้านอน ถ้ามีเวลาว่างอาจทำตอนช่วงใดก็ได้ แล้วแต่ความเหมาะสม ควรทำให้สม่ำเสมอ จนเป็นกิจวัตรประจำวัน

๙. ถ้ามีสิ่งหนึ่งสิ่งใดมาขัดจังหวะขณะนั่งสมาธิ พยายามอย่าผลีผลามลุกออกจากสมาธิทันที จะทำให้ทั้งจิตใจและร่างกายปรับตัวไม่ทัน อาจทำให้มีอาการ ตกใจ ใจสั่น อึดอัด หน้ามืด วิงเวียนศีรษะ เหมือน

คนที่นอนหลับสนิท แล้วถูกปลุกให้ตื่นทันทีทันใด ถ้ามีใครมาเรียกหรือเคาะประตู ควรตอบรับและบอกว่าให้รอสักประเดี๋ยว แล้วจึงค่อย ๆ ลุกออกจากการนั่งสมาธิ

๑๐. หลังจากการฝึกสมาธิ ควรนั่งอยู่ในท่าเดิมพร้อมกับหลับตาราว ๑—๒ นาที ระหว่างนี้ค่อย ๆ ปล่อยให้ความคิดในชีวิตประจำวันกลับคืนมา แล้วจึงค่อย ๆ ลืมตาขึ้น อาจใช้มือลูบหน้าหรือเหยียดมือและแข้งขาตามถนัด

วิธีฝึกสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจ

วิธีฝึกสมาธิมีมากมายหลายอย่าง จุดมุ่งหมายของการฝึกสมาธิก็คือ การทำจิตให้ตั้งมั่นและสงบ การฝึกจิตด้วยการกำหนดลมหายใจ (Meditation on breathing) เป็นของสากล เพราะลมหายใจมีอยู่ในคนทุกคนแล้ว ไม่เลือกชาติ ชั้น วรรณะ หรือศาสนา เป็นสิ่งที่ทุกคนทำได้ทุกเวลาทุกสถานที่และทุกอิริยาบถ เมื่อเห็นว่าเหมาะสม จะขึ้นรถ ลงเรือ ไปเหนือล่องใต้ จะนั่งอยู่บนเครื่องบิน หรือแม้แต่ในห้องสุขา บางทีอาจต้องยืนเข้าแถวยาวเหยียด แทนที่จะปล่อยให้จิตใจคิดไปเรื่อยเปื่อย วอกแวก คิดโน่นคิดนี่ หงุดหงิด ฉุนเฉียว เราควรรู้จักควบคุมจิตใจและอารมณ์ ด้วยการกำหนดลมหายใจเข้าออก วิธีนี้เป็นการฝึกหัดให้จิตอยู่กับอารมณ์ที่เป็นกลาง หรือบริสุทธิ์ (Neutral or Pure objects) ซึ่งไม่ก่อให้เกิดความยินดีหรือความยินร้ายไม่ก่อให้เกิดความชอบและความโกรธ ถ้าจะกล่าวตามหลักจิตวิทยา ก็คือการไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้งภายในจิตใจ (Intrapsychic confilcts) นั่นเอง

วิธีฝึกสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจ มีหลักจะต้องจำไว้คือว่า สติคือเชือก ลมหายใจเข้าออกคือหลัก ต้องผูกจิต (ผู้รู้) ไว้กับลมหายใจให้มั่นด้วยสติ

๑. กำหนดจิตไว้ที่ปลายจมูก เมื่อนั่งอยู่ในท่าที่เหมาะสมและสบายแล้ว ให้กำหนดจิตไว้ที่ปลายจมูกหรือริมฝีปากเบื้องบน คอยสังเกตลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ปล่อยให้ลมหายใจเป็นไปเองตามธรรมชาติ คือเพียงแต่ดูให้รู้ว่าการหายใจสั้นหรือยาว การหายใจเบาหรือแรง อย่าไปบังคับลมหายใจให้ยาว อย่าไปบังคับลมให้สั้น อย่าไปบังคับลมให้แรง อย่าไปบังคับลมให้อ่อน นั่งดูลมหายใจเข้าออกอยู่อย่างนั้น

วิธีที่สะดวกและง่ายในการปฏิบัติ อาจทำได้โดย การกำหนดจิต (ผู้รู้) ไว้ที่ลมหายใจซึ่งมีการสัมผัสที่ปลายจมูก พร้อมกับนึกในใจว่า "เข้า" เวลาหายใจเข้า และ "ออก" เวลาหายใจออก สำหรับบางคนแทนที่จะใช้ เข้า—ออก อาจใช้คำว่า พุท—โธ สัมมาอรหัง หรืออย่างอื่นก็ได้ ที่นิยมกันมากคือ เวลาหายใจเข้าให้นึกในใจว่า "พุท" เวลาหายใจออกให้นึกในใจว่า "โธ" เข้าพุท ออก โธ กำหนดเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ

๒. พยายามให้มีสติ (ความระลึกได้) และสัมปชัญญะ (ความรู้ตัว) อยู่ตลอดเวลา กำหนดรู้ อยู่ที่จิตกับลมลายใจ ถ้าจิตใจฟุ้งซ่าน วอกแวกส่งส่ายไปที่อื่น ค่อย ๆ ใช้สติดึงจิตกลับมาให้อยู่กับลมหายใจตรงปลายจมูก จงยอมสละทุกสิ่งทุกอย่าง อย่าได้ไปกังวลเรื่องภายนอก จะมีอะไรรบกวนสักเท่าไร ก็ไม่รำคาญ

๓. ถ้าจิตยังวุ่นวายกับสิ่งเร้าภายนอกมากเกินไป วิธีแก้ที่ได้ผลคือให้สูดลมเข้าให้มากที่สุด จนกว่าจะไม่มีที่เก็บ แล้วก็ค่อย ๆ ปล่อยลมออกให้มากที่สุด จนกว่าลมจะหมดท้อง ทำเช่นนี้สัก ๓—๔ ครั้ง หรืออาจ

ทำไปเรื่อย ๆ สักพักหนึ่ง ขณะเดียวกันพยายามตั้งสติ และผูกจิตไว้กับลมหายใจเข้าออก ทำความรู้สึกต่อไปอีกอย่างนี้ เมื่อจิตมีความชำนาญมากขึ้นมันจะปล่อยว่างสิ่งที่มากระทบหมด อารมณ์ข้างนอกก็ส่งเข้ามาไม่ถึง

จิตจะยึดเอาลมหายใจเป็นอารมณ์จริง ๆ จิตกับลมหายใจไม่พรากออกจากกัน ในขั้นแรก บางทีจิตอาจวิ่งเข้าวิ่งออกตามกระแสทางเดินของลมก็ปล่อยให้จิตเดินเข้าเดินออกไปตามนั้น ไม่ต้องไปตกแต่งหรือฝืน เมื่อจิตสงบมากขึ้น จิตจะกำหนดรู้อยู่ที่ปลายจมูกหรือริมฝีปากเบื้องบนเพียงจุดเดียว เพียงแต่ให้สังเกตดูลมหายใจอยู่เฉย ๆ พยายามทำจิตให้เป็นกลางอย่าไปยินดีหรือยินร้ายกับลมหายใจ

๔. ลมหายใจหยาบซึ่งผู้ปฏิบัติมักได้ยิน จะค่อย ๆ ละเอียดและเบาลง ๆ จนบางครั้งลมหายใจดูเหมือนหยุดหายไป ความจริงแล้วลมหายใจยังคงมีอยู่ เพียงแต่ว่าสติของผู้ปฏิบัติกำหนดไม่ทัน เมื่อพยายามประคองสติให้มั่นคงมากขึ้น จะสังเกตลมหายใจที่ละเอียดอ่อนได้เอง

๕. ตามปกติ เมื่อลมหายใจยังหยาบอยู่ ผู้ปฏิบัติจะได้ยินเสียงเข้าออกของลมหายใจ ซึ่งมักดังฟืดฟาดเมื่อปฏิบัติต่อไปเรื่อย ๆ และมีความชำนาญมากขึ้น ลมหายใจจะค่อย ๆ ละเอียด สุขุม และเบาลง จนกระทั่งไม่ได้ยินเสียงของลมหายใจเข้าออก จะสังเกตรู้ได้แต่เพียงการสัมผัสของลมที่ปลายจมูกหรือริมฝีปากเบื้องบน ลมหายใจตอนนี้เป็นลมที่อยู่ในห้วงลึกของจิตใจ

๖. เมื่อมาถึงขั้นนี้แล้ว ผู้ปฏิบัติจะเกิดความรู้สึกว่า กายและจิตสงบ เบา อ่อนสลวย ควรแก่การงาน คล่องแคล่วและเที่ยงตรง ความสงบทางกายและทางใจจะปรากฏชัดขึ้น ความวิตกกังวล (Anxiety) และความเครียด (Tension) จะลดลงหรือหมดไป กล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนใน

ร่างกายอยู่ในสภาพที่มีการผ่อนคลายเต็มที่ (Complete muscle relaxation) ความฟุ้งซ่านและความกระวนกระวายใจก็สงบลงเช่นกัน

๗. เมื่อภาพหรือนิมิต (Mental images) ใด ๆ เกิดขึ้นอย่าได้สนใจ นิมิตของลมหายใจ มักปรากฏเป็นปุยนุ่น ปุยฝ้าย หรือหมอกควันบางครั้งอาจเห็นเป็นแสงสีต่าง ๆ หรือปรากฏการณ์อย่างอื่นก็ได้ จะต้องทำความเข้าใจว่านิมิตส่วนมากเกิดจากจิต และเป็นเพียงเครื่องวัดระดับของจิตเท่านั้น ถ้าไปสนใจในสิ่งเหล่านี้สมาธิจะถอยหรือเสื่อมได้ สิ่งที่ผู้ปฏิบัติต้องรู้และกำหนดให้ชัดคือ ลมหายใจเข้า ๑ ลมหายใจออก ๑ นิมิต ๑ (นิมิตในที่นี้คือปลายจมูก หรือริมฝีปากเบื้องบน มิใช่เป็นภาพหรือปรากฏการณ์ทางทางจิต) เป็นคนละอารมณ์ของจิต จำเป็นจะต้องรู้ว่าอะไรเป็นอะไร พยายามตั้งสติให้มั่นตรงจุดที่ลมสัมผัส ในขั้นนี้อย่าให้สติวิ่งตามลมเข้าไปข้างในหรือออกมาข้างนอก

๘. เมื่อตั้งสติกำหนดจิต พิจารณาอารมณ์ดังกล่าว คือลมหายใจเข้า ลมหายใจออก และนิมิต จิตจะค่อย ๆ นิ่งแน่วแน่อยู่ในอารมณ์เหล่านี้แล้วก็จะรวมลงเป็นอารมณ์อันเดียวหรือเป็นหนึ่ง ในขณะที่เกิดจิตจะรวมวูบเข้าไปโดยไม่ได้ตั้งใจหรืออยากให้เป็น แต่มันเป็นของมันเอง เรียกว่า "เอกัคคตาจิต" (One pointedness of mind) เมื่อถึงเอกัคคตาจิตแล้วจิตจะปล่อยว่างหมด แม้แต่ร่างกายหรือคำบริกรรมก็หายไป แต่บางคนอาจไม่หายไป มีแต่ความรู้สึก ความว่างเปล่า ปลอดโปร่ง และเป็นสุขมาก คำบริกรรมจะหายหรือไม่หายก็ตาม อย่าไปเอามาเป็นอารมณ์อีก มิฉะนั้นจิตจะหยาบ นอกจากนั้นอาจมีความรู้สึกว่า ลมหายใจละเอียดยิ่งขึ้น จนดูเหมือนกับว่าหายไป เมื่อบางคนเห็นว่าลมหายใจไม่มี เลยเกิดความกลัวและความตกใจ มักกลัวว่าอาจเป็นอันตรายจนถึงแก่ความตายได้

๙. คนส่วนมากเกิดความสงสัยว่า "เมื่อลมหายใจไม่มี ทีนี้จะเอาอะไรเป็นอารมณ์ต่อไปอีกเล่า" เคล็ดลับก็คือว่า เอาความรู้นี่แหละเป็นอารมณ์ต่อไป ความรู้ในที่นี้หมายถึงความรู้ที่ว่าลมไม่มี ลมไม่มีอยู่อย่างนี้เสมอ ๆ ให้ดูความไม่มีลมต่อไปเป็นความรู้ หรืออีกนัยหนึ่งให้กำหนดตัวผู้รู้ (จิต) ว่าว่าง หรือว่าไม่มีตัวตนนั้นให้ได้ ถ้าไม่ได้ก็ต้องทำบ่อย ๆ จนกระทั่งจับตัวผู้รู้นั้นให้ได้ แต่ถ้าสมาธิเกิดถอยหรือทำไม่ได้จริง ๆ ให้ยึดเอาคำบริกรรมหรือลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์อยู่ไปก่อน เมื่อจิตเข้าถึงความเป็นหนึ่งแล้ว จะมีสติสมบูรณ์เต็มที่ ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใด ๆ ก็มีสติรู้ตัวอยู่ทุกเมื่อ จัดว่าเป็นสมาธิอันแน่วแน่ที่สุด มีอารมณ์เดียวแน่นอนไม่หวั่นไหว ตอนนี้ไม่ต้องมีวิธีอะไรให้จิตเป็นสมาธิอีกแล้ว หากมันเป็นสมาธิของมันเองโดยอัตโนมัติ

๑๐. เมื่อสมาธิถึงขั้นนี้ จะมีความรู้สึกสารพัดอย่างที่มันรู้อยู่ในจิตของเรา เช่นบางทีร่างกายก็เบาที่สุด จนบางทีเหมือนกับไม่มีร่างกาย คล้าย ๆ กับนั่งอยู่ในอากาศ จิตจะตั้งมั่นเป็นหนึ่ง เพราะไม่มีอารมณ์ใดมากระทบ จิตจะข้ามพ้นความเจ็บปวดหรือเวทนาอื่น ๆ ผู้ปฏิบัติจะออกจากสมาธิก็ได้ หรือไม่ออกก็ได้ เมื่ออยู่ในสมาธิก็อยู่อย่างสบาย และเมื่อออกมาแล้วก็ทรงความรู้สึกเช่นเดิมไว้ได้

๑๑. ต้องทำความเข้าใจด้วยว่า จิตขั้นนี้ยังไม่สำเร็จมรรคผลใด ๆ เป็นแต่เพียงความหดตัวหรือความรวมตัวของจิตเข้าไปสู่สภาพความเป็นหนึ่ง อันเป็นพื้นฐานสำหรับการสร้างพลังในทางจิต เป็นจิตที่เข้าถึงความบริสุทธิ์ ความตั้งมั่น และความสมควรแก่การงานอย่างสูงสุด ภาวะจิตเช่นนี้เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้ที่ต้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อก่อให้เกิดปัญญาในการพิจารณาสภาวะธรรม คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความ

ไม่มีตัวตน ตามความเป็นจริงต่อไป ปัญญาเช่นนี้จะทำให้ กิเลส ตัณหา ความยึดมั่น ความโลภ ความโกรธ และความหลง ในคนเราลดน้อยลง จนถึงขั้นหมดไปในที่สุด

ข้อพึงสังเกต และปฏิบัติในขณะนั่งสมาธิ

ในขณะนั่งสมาธิผู้ปฏิบัติมีข้อพึงสังเกตและปฏิบัติดังต่อไปนี้.—

การพูดจูงใจตนเอง เคล็ดลับที่สำคัญอย่างหนึ่งของการฝึกสมาธิ คือการใช้คำพูดจูงใจตนเอง เช่น นึกในใจว่า "เรานั่งอยู่คนเดียว รอบ ๆ ข้างเราไม่มีใคร ไม่มีอะไรทั้งนั้น ขณะนี้เป็นเวลาฝึกสมาธิ ไม่ใช่เวลาจะนึกถึงสิ่งอื่น เคยนึกคิดเรื่องอื่นมามากต่อมากแล้ว บัดนี้ขอเวลาสัก ๓๐—๔๕ นาที เพื่อให้ใจสงบและเป็นกลาง จะไม่สนใจเรื่องอื่น นอกจากลมหายใจเข้าออกเพียงอย่างเดียว" ข้อความที่พูดสอนใจตนเองของแต่ละคน ไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน ทั้งนี้สุดแล้วอัธยาศัย กาละและเทศะ ข้อสำคัญต้องพยายามอ่านใจตัวเองให้ออกและหาสาเหตุของความฟุ้งซ่านให้ได้ ถ้าผู้ปฏิบัติมีอาจารย์คอยฝึกสอนและดูแลอยู่ ผู้สอนก็ควรใช้วิธีพูดตามแนวดังที่กล่าวมา เป็นการช่วยทำให้จิตใจของผู้ฝึกสงบ และเป็นสมาธิได้เร็วขึ้น

การสร้างมโนภาพของจุดสัมผัส โดยธรรมชาติคนเรามักใช้อำนาจจิตเพ่งออกมาทางตามากกว่าทางอื่น เช่น ในขณะสะกดจิต คนกำลังแสดงความโกรธ หรือความรัก การบังคับคนอื่น เป็นต้น การฝึกจิตให้เป็นสมาธิ จึงจำเป็นต้องให้จิตมุ่งสู่จุดเดียว และให้ตั้งอยู่ได้นาน ในขณะนั่งสมาธิและหลับตา แล้วเพ่งจิตไปที่ปลายจมูก (หรือริมฝีปากเบื้องบน) พร้อมกำหนดลมหายใจเข้าออก บ่อยครั้งจะเกิดความรู้สึกว่า จุดสัมผัสหรือปลายจมูกหายไป ดูเหมือนไม่มีอะไร จึงทำให้กำหนดได้ยาก เมื่อเป็นเช่นนี้

ผู้ปฏิบัติควรสร้างมโนภาพหรือนิมิต (Mental image) ของปลายจมูกหรือริมฝีปากเบื้องบนให้ชัด แล้ววางทับลงไปบนจุดสัมผัสจริง ๆ ให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน พยายามให้มีสองภาพ เลื่อนเข้าเลื่อนออกซ้อนกัน จุดสัมผัสจะมีเพียงจุดเพ่งจุดเดียว ซึ่งเป็นทั้งของจริงและมโนภาพในเวลาเดียวกัน

การกลั้นลมหายใจสักพักหนึ่ง ผู้ปฏิบัติบางคนไม่เคยมีประสบการณ์ในการฝึกจิตมาก่อนเลย จิตใจมีแต่ความกระวนกระวาย และความวิตกกังวลอยู่เสมอ อาจไม่เคยสัมผัสกับจิตที่เงียบสงบ มีความรู้สึกเฉย ๆ หรือรู้สึกเฉพาะตัวของมันเองโดยไม่นึกคิดอะไรเลย การทำจิตให้เป็นกลางอาจทำได้ง่าย ๆ โดยวิธีลองกลั้นลมหายใจสักพักหนึ่ง ขณะกลั้นลมอยู่นั้นให้มองดูภายใน จะเห็นว่าจิตไม่ได้นึกคิดปรุงแต่งอะไรเลยมันอยู่เฉย ๆ และเราก็รู้สึกว่าเฉย ๆ นั่นคือการรู้จักจิตว่าเป็นกลาง แต่วิธีกลั้นลมหายใจอยู่ไม่ได้นาน ไม่เหมือนกับที่เราหัดฝึกสมาธิ โดยการตั้งสติกำหนดลมหายใจและคอยระวังดูจิตทุกเวลา ตามรู้เรื่องรู้เท่าทันมันแล้วมันก็จะหยุดนิ่งเองธรรมดาของจิตเป็นเช่นนี้และหยุดอยู่ได้นาน เมื่อถึงคราวที่มันออกจากความเป็นกลาง แล้วส่งส่ายไปโน่นบ้างไปนี่บ้าง ก็จะมีสติรอบรู้เท่าทัน รู้ตัวว่าจิตคิดอะไร มีอะไรไปปรุงแต่งจิต

การเกิดปีติ ขณะนั่งสมาธิผู้ปฏิบัติมักเกิดมีปีติ (Joy or Rapture) ซึ่งเป็นความอิ่มใจอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายอย่าง ได้แก่

๑. ปีติเล็กน้อย เมื่อเกิดขึ้นทำให้ขนลุกชัน น้ำตาไหล

๒. ปีติชั่วขณะ เมื่อเกิดขึ้นทำให้รู้สึกเสียวแปลบ ๆ

๓. ปีติเป็นระลอกหรือเป็นพัก ๆ เมื่อเกิดขึ้นทำให้รู้สึกซู่ลงมาในกาย มีลักษณะคล้ายคลื่นกระทบฝั่งบางคนนั่งโยกไปโยกมา

๔. ปีติแบบโลดโผน เมื่อเกิดขึ้นทำให้ใจรู้สึกฟู แสดงอาการหรือการกระทำบางอย่างโดยมิได้ตั้งใจ เช่น เปล่งอุทาน ร้องไห้สะอึกสะอื้นเป็นต้น บางครั้งรู้สึกตัวเบาลอยขึ้นไปในอากาศ

๕. ปีติซาบซ่าน เมื่อเกิดขึ้นทำให้รู้สึกเย็นซาบซ่าน ไปทั่วร่างกาย บางครั้งทำให้ตัวเย็นเหมือนอย่างแช่ในน้ำ ร่างกายอาจใหญ่โตสูงขึ้นกว่าปกติ

การเปลี่ยนแปลงทางกายและจิต ที่พบได้มี

๑. ความสงบของกายและจิต (Tranquility of mental body and mind)

๒. ความเบาของกายและจิต (Lightness of mental body and mind)

๓. ความอ่อนของกายและจิต (Pliancy of mental body and mind)

๔. ความควรแก่การงานของกายและจิต (Adaptability of mental body and mind)

๕. ความคล่องแคล่วของกายและจิต (Proficiency of mental body and mind)

๖. ความเที่ยงตรงของกายและจิต (Rectitude of mental body and mind)

การเกิดสุข เมื่อผู้ปฏิบัติเกิดปีติแล้ว สิ่งที่จะเกิดต่อไปคือ สุขทั้งทางกายและทางใจ (Bodily and mental happiness) ขณะนั่งสมาธิจะเกิดมีความสบาย ไม่ปวดไม่เมื่อย มีความสุข จะนั่งนานเท่าไรก็ไม่รู้สึกเบื่อหน่ายมีความอิ่มเอิบและมีความสุข

การเกิดนิมิต เมื่อจิตสงบ เบา อ่อน ควรแก่การงาน คล่องแคล่ว และเที่ยงตรง มักมีนิมิตปรากฏขึ้น นิมิต (Mental images) มีมากมายหลายอย่าง เช่น ภาพคน ภาพพระ ภาพเทวดา ภาพวัด เจดีย์ เป็นต้น บางทีอาจเห็นเป็นแสงสีต่าง ๆ ในขณะฝึกสมาธิด้วย การกำหนดลมหายใจเข้าออก อาจปรากฏนิมิตดุจปุยนุ่น ปุยฝ้าย สำลี ลมต้าน เมฆ ควันไฟ สีเขียว สีเหลือง สีขาว นิมิตเหล่านี้ก็คือมโนภาพเกิดจากสัญญาในอดีต คือความจำเก่า ๆ ที่สะสมอยู่ในจิตใต้สำนึกและจิตไร้สำนึก สิ่งที่เกิดขึ้นคล้ายกับคนที่กำลังเคลิ้มจะหลับ แล้วก็เริ่มฝันเห็นสิ่งต่าง ๆ ข้อสำคัญก็คือว่าอย่าได้สนใจต่อนิมิตที่เกิดขึ้น ความอยากรู้ ความสงสัย หรือความอยากให้ภาพนั้นปรากฏอยู่นาน ๆ จะเป็นอันตรายต่อสมาธิ

ภาพที่ปรากฏแก่บุคคลบางคน อาจเป็นภาพที่น่ากลัว บางทีอาจเห็นภาพของคนที่เคยรู้จัก แต่ตายไปแล้ว อาจเห็นหน้าคนที่น่าเกลียดน่ากลัว แต่ไม่เคยรู้จักมาก่อน บางครั้งก็ปรากฏเป็นรูปร่างของตัวเอง นอนตายและเน่าพองอยู่ต่อหน้า มีแต่โครงกระดูกบ้าง เป็นซากศพเขากำลังหามผ่านมาต่อหน้าบ้าง ขอให้เข้าใจว่าสิ่งเหล่านี้เป็นภาพที่เกิดมาจากอุปาทาน คือความยึดมั่น หรือเนื่องจากความจำในอดีต ที่เสกสรรปรุงแต่งภาพเหล่านี้ขึ้นมา บางคนหลงใหลในภาพนิมิตมากเกินไปจนเกิดอาการประสาทหลอน (Hallucinations) ทางตา ทางหู และอื่น ๆ หรือเกิดอาการหลงผิด (Delusion) เช่น บางคนอาจเห็นภาพคนที่สวยงาม ก็หลงผิดคิดว่าได้เห็นเทวดาหรือนางฟ้า และบางทีอาจพูดจาติดต่อกันได้ด้วย บางคนเห็นแสงสว่าง และเกิดปีติจนคิดว่าตนได้บรรลุธรรมขั้นสูงแล้ว เลยตั้งตัวเป็นอาจารย์ใหญ่ บางคนหลงผิดคิดว่าตนเป็นผู้วิเศษสามารถติดต่อกับผู้อื่นทางโทรจิตได้ นักปฏิบัติบางคนชอบเล่นนิมิตมากเกินไป หลงเพลินไปเที่ยวเล่นในมนุษย์โลก

และสวรรคโลก ตลอดจนเข้าสู่พระนิพพานตามอาการของนิมิตที่ปรากฏ จนหลงผิดถึงกับพูดโอ้อวดว่า ตนได้สำเร็จมรรคผล นิพพานแล้ว ครั้นออกจากสมาธิก็เปล่า หาได้สำเร็จอะไรไม่ นี่แสดงว่านิมิตหลอกให้หลง เป็นภัยต่อผู้ปฏิบัติอย่างยิ่ง บางคนถึงกับ "เสียสติ" "เป็นบ้า" หรือ "วิกลจริต" ก็มี สิ่งที่นักภาวนาชอบเรียกกันว่า "ธรรมแตก" ก็เกิดจากการยึดมั่นและการหลงใหลในนิมิตเหล่านี้ทั้งสิ้น

รวมความว่านิมิตที่เกิดขึ้นส่วนมากไม่ใช่ของจริง ตราบใดที่สมาธิยังไม่ได้มาตรฐานขั้นสูง ความผิดพลาดในเรื่องเหล่านี้ย่อมมีอยู่เสมอ กล่าวคือมักเห็นแต่ภาพมายา เพราะฉะนั้น จงอย่าได้สนใจและยึดมั่นกับสิ่งเหล่านี้เป็นอันขาด

การเปลี่ยนอิริยาบถ นอกจากท่านั่งแล้ว ผู้ปฏิบัติควรรู้จักฝึกสมาธิในท่ายืน ท่าเดิน และท่านอน

วิธียืน ยืนตัวตรงในท่าที่สงบ สายตาทอดลง เอามือซ้ายวางลงบนหน้าท้อง แล้วเอามือขวาทับลงบนมือซ้าย เริ่มกำหนดลมหายใจเข้าออก เวลาหายใจเข้า ให้นึกในใจว่า "พุท" เวลาหายใจออก ให้นึกในใจว่า "โธ" ให้ภาวนาหรือบริกรรมว่า พุท–โธ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะเปลี่ยนอิริยาบถใหม่

วิธีเดิน เริ่มด้วยการยืนในท่าสงบก่อน ก้มไปข้างหน้านิดหนึ่ง มือซ้ายวางลงบนหน้าท้อง แล้วเอามือขวาวางทับลงบนมือซ้าย เดินทอดสายตาลงไปข้างหน้าประมาณ ๑ วา ก้าวไปแต่พอดี คืออย่าให้เร็วหรือช้าเกินไป อย่าให้ยาวหรือสั้นนัก ก้าวขาขวาไปก่อนพร้อมกับภาวนาว่า "พุท" หรือ "ขวาย่างหนอ" แล้วก้าวเท้าซ้ายไปพร้อมกับภาวนาว่า "โธ" หรือ "ซ้ายอย่างหนอ" โดยส่งใจไปกำหนดอยู่ที่การก้าวของขาและที่เหยียบลง

กับดิน แล้วเดินภาวนาว่า พุท–โธ, พุท–โธ, พุท–โธ เรื่อยไป โดยใช้ระยะทางสำหรับเดินจงกรมอย่างสั้นไม่น้อยกว่า ๒๕ ก้าว อย่างยาวไม่เกิน ๕๐ ก้าว แต่ถ้าสถานที่ไม่อำนวย จะสั้นกว่า ๒๕ ก้าวก็ได้ พอเดินถึงปลายสุดด้านหนึ่งของสถานที่จงกรม อย่าเพิ่งด่วนหมุนตัวกลับ ต้องหยุดยืนก่อน แล้วค่อย ๆ หมุนตัวไปทางขวาขณะยืนให้กำหนดรู้ตัวว่า เรากำลังยืนหรือจะกำหนดลมหายใจเข้าออกก็ได้ และขณะเลี้ยวก็ให้กำหนดว่า เรากำลังเลี้ยว หรือเมื่อหมุนเท้าขวาไปก็ให้ภาวนาว่า พุท หมุนเท้าซ้ายไปก็ให้ภาวนาว่า โธ ก็ได้ ก่อนจะเดินต่อไปให้ยืนกำหนดลมหายใจอยู่ครั้งหนึ่ง คือกำหนดพร้อมด้วยภาวนาว่า พุท–โธ ครั้งหนึ่ง แล้วจึงก้าวเดินต่อไป โดยกำหนดการก้าวของขาพร้อมกับภาวนาว่า พุท–โธ, พุท–โธ, พุทโธ เรื่อยไป โดยใช้เวลา ๑๕ นาที ถึง ๓๐ นาที หรือถึง ๑ ชั่วโมง หรือตามความต้องการ จนกว่าจะเปลี่ยนอิริยาบถใหม่

วิธีนอน ให้นอนด้วยอาการอันสงบแบบสีหไสยาสน์ คือนอนตะแคงขวา มือขวาขวางไว้ที่ข้างแก้ม มือซ้ายวางราบไปตามตัว ขาซ้ายทับขาขวาให้พอเหมาะพอดี อย่าคู้หรือเหยียดเกินไป แล้วกำหนดลมหายใจเข้าออกที่ปลายจมูก หายใจเข้าภาวนาว่า "พุท" หายใจออกภาวนาว่า "โธ" จนพอแก่ความต้องการ หรือกำหนดรับรู้กองลมจนหลับไป ตื่นขึ้นมาก็กำหนดอีก จนกว่าจะลุกขึ้นเปลี่ยนอิริยาบถใหม่

วิธีฝึกสมาธิในชีวิตประจำวัน

สมาธิเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับคนทุกคน ไม่เลือกชาติ ชั้น อาชีพ ไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ คนธรรมดาหรือพระสงฆ์ มีคนจำนวนไม่น้อยยังเข้าใจผิดคิดว่าสมาธิเป็นของสูงเกินไป เหมาะสำหรับคนที่มีอายุมากแล้ว

คนธรรมะธัมโม คนที่ต้องการจะหลุดพ้นจากสิ่งยั่วยวนทางโลก แต่ความจริงหาได้เป็นเช่นนั้นไม่ ถ้าสังเกตดูให้ดีจะพบว่าในชีวิตประจำวันคนเราต้องใช้สมาธิอยู่ตลอดเวลา มากบ้างน้อยบ้าง ในระดับที่แตกต่างกัน ดังได้กล่าวไว้แล้ว สมาธิหมายถึงการทำจิตให้สงบ และตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันใดอันหนึ่งได้นาน เช่น เมื่อตั้งใจจะคิดเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ก็ทำได้ดี โดยจิตใจไม่วอกแวกฟุ้งซ่าน หรือวิตกกังวล มีแต่ความสงบ เยือกเย็น มั่นคง และว่องไว

คำว่า "อารมณ์" ในที่นี้มิได้หมายถึง ความรู้สึกรัก ความรู้สึกโกรธ อารมณ์หงุดหงิด อารมณ์ไม่ค่อยดี อย่างที่คนทั่ว ๆ ไปใช้กัน นอกจากนั้นอารมณ์ที่กล่าวถึงนี้ยังแตกต่างจากคำว่า อารมณ์ หรือ อาเวค (Emotion) ทางจิตวิทยา ซึ่งหมายถึงสิ่งที่เกิดขึ้นจากการรับรู้และการตอบสนองต่อสิ่งเร้า หรือสิ่งยั่วยุที่มากระตุ้นตัวเรา จนก่อให้เกิดการตอบสนองทั้งทางจิตใจและร่างกาย เช่น ความโกรธจัด ทำให้มือสั่น หน้าแดง หัวใจเต้นเร็ว เป็นต้น

อารมณ์ ในที่นี้หมายถึง สิ่งที่จิตเข้าไปยึดหน่วง สิ่งที่จิตเข้าไปรู้หรือสิ่งที่จิตเข้าไปจับ อารมณ์ของสมาธิที่นิยมใช้กันมากคือ การกำหนดลมหายใจเข้าออก หรือการบริกรรมว่า พุทโธ ความจริงแล้วอารมณ์จะเป็นอะไรก็ได้แล้วแต่จริตหรืออุปนิสัยของแต่ละคน สิ่งที่จะต้องจำไว้ก็คือว่า การทำสมาธิเพื่อความสุขในชีวิตประจำวันนั้น ต้องให้จิตตั้งมั่นในอารมณ์หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เหมาะสม ถ้าไปตั้งมั่นในสิ่งที่ไม่เหมาะสมแล้วแทนที่จะเกิดอำนาจสมาธิ จิตใจกลับฟุ้งซ่าน วุ่น สั่นสะเทือน มากขึ้น เช่น ปล่อยให้จิตตั้งมั่นอยู่ในภาพของดาราภาพยนตร์ที่แต่งกายโป๊ จิตอาวรณ์คิดถึงแต่คนรักที่จากกันมานาน จิตคิดถึงสิ่งที่ทำให้ตนเองต้องผิดหวัง

ซ้ำแล้วซ้ำอีก ดังนั้น อารมณ์ที่จะนำมาใช้เพื่อก่อให้เกิดสมาธิควรเป็นอารมณ์ที่เป็นกลาง ไม่ก่อให้เกิดความยินดี และความยินร้าย หรืออีกนัยหนึ่งไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้งภายในจิตใจ ตัวอย่างที่ดีของอารมณ์ชนิดนี้ก็คือ ลมหายใจเข้าออกซึ่งมีอยู่แล้วในคนทุกคนนั่นเอง

มีคนเป็นจำนวนไม่น้อย อยากฝึกสมาธิเหมือนกัน แต่พอนั่งสมาธิทีไร จิตใจกลับหงุดหงิด ฟุ้งซ่าน ซัดส่าย จนควบคุมตนเองไม่ได้ หรือไม่อย่างนั้นก็รู้สึกง่วงเหงาหาวนอน หรือบางทีก็นั่งหลับไปเลย จะใช้ความพยายามสักเท่าไรก็ไม่เป็นผลสำเร็จสักที ถ้าท่านเจอกับปัญหาแบบนี้ขออย่าเพิ่งท้อใจ ความจริงการฝึกสมาธิมิได้หมายความว่าจะต้องนั่งหลับตาภาวนา แยกตัวเองออกจากสังคมและสิ่งแวดล้อม มาอยู่ในห้องที่เงียบสงบเพียงคนเดียว ในส่วนที่เกี่ยวกับการปฏิบัติ สมาธิยังหมายถึงการฝึกจิตเพื่อให้มีสติอยู่กับตัว ไม่ว่าเราจะทำอะไร จะพูดอะไร หรือจะคิดอะไร ถ้าเรามีสติอยู่ตลอดเวลา แสดงว่าได้มีสมาธิเกิดขึ้นแล้ว

หลายคนได้ยินคำว่า "สติ" จนคุ้นหู แต่มีน้อยคนนักที่จะเข้าใจความหมายของคำนี้อย่างถูกต้อง เวลาขับรถถ้าขาดสติ ก็มักเกิดอุบัติเหตุ คนเราถ้าขาดสติก็กลายเป็นคนบ๊อง หรือบ้า ๆ บอ ๆ โมโหจนขาดสติ อาจไปทำร้ายคนอื่นได้ คำว่า "สติ" แปลว่าความระลึกได้ (Mindfulness or Recollection) คือ ระลึกได้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด สติยังหมายถึงความมีใจจดจ่อ (Attentiveness) ความระแวดระวัง (Vigilance) การควบคุมตัวเอง (Self-control) และการเฝ้าดูเฉย ๆ (Detached watching) ดังนั้นคำว่าสติ จึงมีใช้กันในที่หลายแห่ง มีความหมายหยาบบ้าง ละเอียดบ้าง แตกต่างกันไป อย่างไรก็ตาม เรามักได้ยินกันจนติดปากว่าสติ คือความระลึกได้ คู่กันกับสัมปชัญญะคือความรู้ตัว

สติแบ่งออกได้เป็น ๓ ขั้นด้วยกันคือ ขั้นต้นหมายถึงสติของคนธรรดา ได้แก่การระลึกในกิจวัตรประจำวันของตนเอง เป็นการป้องกันความประมาทและความพลั้งพลาดทางโลก เช่น เมื่อจะออกไปทำงานไม่ลืมสตางค์ ไม่ลืมกุญแจ ไม่ลืมแว่นตา ไม่ลืมปากกา ไม่ลืมการนัดพบ เป็นต้น เวลาจะทำอะไรก็ทำด้วยความรอบคอบและความระมัดระวัง ขั้นกลาง หมายถึงสติของผู้ฝึกสมาธิ ซึ่งเป็นการอบรมจิตให้สงบและตั้งมั่นในอารมณ์ที่เหมาะสมได้นาน ยังรวมถึงสติที่ระลึกได้ในการสร้างบุญกุศล เช่น ให้ทาน รักษาศีล ฟังธรรม เรียนธรรม ไหว้พระ สวดมนต์ เป็นต้น ขั้นสูง หมายถึงสติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อันได้แก่สติที่ระลึกอยู่กับสติปัฏฐาน ๔ (กาย เวทนา จิต และธรรม)

สติยังหมายถึงความระลึกได้ในเหตุการณ์ที่ล่วงเลยมาแล้ว รวมทั้งความระลึกได้ในเหตุการณ์ปัจจุบัน คือในเวลาที่จะทำ จะพูด หรือจะคิดอะไรก็ระลึกได้ในเวลานั้น แต่การกระทำจะถูกต้อง ก็ต่อเมื่อมีการนึกถึงสิ่งที่ผ่านมาแล้ว ที่เราเรียนรู้มาแล้ว เข้าประกอบอาศัยกันและกันไป เช่น การเขียนหนังสือ ขณะกำลังเขียนหนังสือเป็นปัจจุบัน แต่เราจะเขียนหนังสือให้ถูกได้ก็ต้องไประลึกถึงตัวหนังสือ รวมทั้งกฎเกณฑ์การผสมอักษร ไวยากรณ์ และอื่น ๆ มาประกอบกัน ไม่เช่นนั้นเราจะเขียนไม่ได้ คนที่อ่านหนังสือไม่ออก จะให้เขียนหนังสือ โดยระลึกเฉพาะในปัจจุบัน ก็เขียนไม่ได้ เพราะไม่เคยมีประสบการณ์ในเรื่องนี้มาก่อน

สิ่งที่ควบคู่กับสติคือสัมปชัญญะ คำว่า "สัมปชัญญะ" หมายถึงความรู้ตัว ความรู้ชัด ความเข้าใจชัดเจนตามความเป็นจริง (Clear comprehension) คือในเวลาทำอะไรก็รู้อยู่อย่างนั้น เช่น เขียนหนังสือก็รู้ว่าเขียน อ่านหนังสือก็รู้ว่าอ่าน ยืนก็รู้ว่ายืน เดินก็รู้ว่าเดิน นั่งก็รู้ว่านั่ง

นอนก็รู้ว่านอน เป็นต้น คนเราถ้ามีแต่สติขาดสัมปชัญญะ การงานก็ไม่สำเร็จ ต้องอาศัยทั้งสองอย่างร่วมกัน เหมือนคนเขียนหนังสือ มีสตินึกถึงหนังสือที่ได้เรียนรู้มาแล้ว และเขียนในปัจจุบัน แต่ถ้าไม่มีสัมปชัญญะรู้ตัวว่ากำลังเขียนอยู่ กลับส่งใจไปคิดถึงเรื่องอื่น ๆ แม้จะเล็กน้อยก็ตาม ก็มักเขียนหนังสือผิดตัวหรือตก หรือเขียนไม่ได้เรื่อง ต่อเมื่อสติสัมปชัญญะพร้อมเมื่อใด การเขียนหนังสือจึงเรียบร้อย

สติและสัมปชัญญะเป็นธรรมที่มีอุปการะมาก ไม่ว่าเราจะทำอะไรในชีวิตประจำวันจะขาดธรรมสองประการนี้ไม่ได้ เราลองมานึกดูง่าย ๆ ก็แล้วกัน บางครั้งเราทำอะไรผิดพลาดอยู่บ่อย ๆ เช่น เวลาใช้มีดก็โดนมีดบาดเอา เวลาเดินก็ไปเตะเอากระโถนเข้า จนของสกปรกหกเรี่ยราด บางทีก็ไปสะดุดเอาตอไม้ จนเท้าบาดเจ็บ ที่เป็นเช่นนี้เพราะเราขาดอุปการธรรมที่สำคัญสองอย่างนี้ ไม่ว่าเราจะคิด เราจะพูด เราจะทำอะไรก็ตามที จะต้องมีสติ คือความรู้สึกตัวเสียก่อน ต้องระลึกได้ก่อน การคิด การพูดและการทำ ขณะเดียวกันก็ต้องมีสัมปชัญญะ คือความรู้ตัวอยู่ในขณะที่คิด ขณะที่พูด และขณะที่ทำตลอดเวลา สติและสัมปชัญญะจึงเป็นธรรมที่มีความจำเป็นมากทั้งในทางโลกและทางธรรม ในทางโลก ธรรมนี้ช่วยป้องกันไม่ให้เราทำอะไรผิดพลาด หลง ๆ ลืม ๆ ขาดตกบกพร่อง หรือด้วยความประมาท ส่วนในการฝึกสมาธิและวิปัสสนานั้น มีหลักที่สำคัญอยู่ ๓ ประการคือ อาตาปี มีความเพียรในการทำลายกิเลส สัมปชาโน มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม และ สติมา มีสติ ถ้ามีหลักทั้งสามประการนี้พร้อม การปฏิบัติธรรมก็จะเจริญรุดหน้าไปด้วยดี

ถึงแม้ทุกคนจะมีสมาธิอยู่แล้วตามธรรมชาติ แต่สมาธิที่ไม่ได้รับการฝึกฝนมักมีกำลังน้อย และมีโอกาสที่จะเสื่อมลงได้ง่าย ทำนองเดียว

กับร่างกาย บางคนมีร่างกายแข็งแรงและสมบูรณ์ดี แต่ถ้าไม่มีการออกกำลัง หรือการเล่นกีฬาบ้าง ร่างกายมักจะทรุดลง ยิ่งคนที่มีร่างกายไม่ค่อยสมบูรณ์อยู่แล้ว การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงเป็นสิ่งจำเป็นมาก คนที่มีจิตใจอ่อนแอ ฟุ้งซ่าน ขาดสมาธิ มักมีสุขภาพจิตไม่ดี และมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคประสาท โรคจิต หรือความแปรปรวนทางจิตใจอย่างอื่นได้ง่าย อย่างไรก็ตามคนทั่วไปไม่ค่อยรู้เรื่องสมาธิและไม่สนใจการฝึกสมาธิ แม้กระนั้นก็ยังนับว่าเคราะห์ดี เพราะโดยปกติพวกเราได้มีการฝึกสมาธิกันอยู่แล้วโดยไม่รู้ตัว นับตั้งแต่คนเราเกิดมาในโลกนี้ ขณะที่ร่างกายและจิตใจกำลังมีความงอกงามและพัฒนาการไปตามลำดับขั้นนั้น ได้มีการฝึกสมาธิขั้นต้นเป็นประจำอยู่แล้ว สิ่งนี้ก็คือ การเรียนรู้ (Learning) และความจำ (Memory)

เมื่อเด็กพอจะรู้ความ พ่อแม่ก็เริ่มสอนให้รู้จักพูด เรียนรู้ และจดจำสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัว โดยเริ่มตั้งแต่สิ่งง่าย ๆ ก่อน แล้วค่อย ๆ เพิ่มไปหาสิ่งที่ยากกว่าโดยลำดับ การเรียนรู้และการจำถือว่าเป็นการฝึกสมาธิแบบหนึ่ง ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่า การที่เราจะเรียนรู้และจำอะไรได้นั้นต้องอาศัยสมาธิเป็นพื้นฐาน สมาธิก็คือการทำให้จิตใจแน่วแน่ และจดจ่ออยู่กับสิ่งที่เราต้องการจะเรียนรู้และจำ ดังนั้นการฝึกหัดความจำอยู่เสมอ ๆ จึงเป็นลักษณะอย่างหนึ่งของการฝึกสมาธินั่นเอง ยิ่งมีการฝึกหัดมากเท่าใดสมาธิก็ยิ่งพัฒนามากขึ้นเท่านั้น คนที่จำอะไรไม่ค่อยได้ จะคิดอะไร จะพูดอะไร จะทำอะไร เดี๋ยวเดียวก็ลืม ก็คือคนที่ไม่มีสมาธินั่นเอง บางคนบอกว่าความจำเสื่อม ได้หน้าลืมหลัง ทั้ง ๆ ที่ยังหนุ่มยังสาวอยู่ ชอบโยนกลองไปที่สมอง หาว่าสมองเสื่อม ความจริงสมองไม่ได้เป็นไรหรอก แต่จิตใจเขาวิตกกังวล ฟุ้งซ่าน มีแต่ความกดดันอยู่ภายใน เมื่อจิตใจขาดสมาธิจะให้ความจำดีได้อย่างไร

ได้กล่าวไว้แล้วว่า การฝึกสมาธิในความหมายอีกอย่างหนึ่งคือ การฝึกให้มีสติและสัมปชัญญะอยู่กับตัว นอกจากนั้นเมื่อเราเข้าใจว่า การฝึกสมาธิก็คือ การเรียนรู้และการฝึกหัดจำ จะเห็นว่าการฝึกสมาธิไม่ใช่ของยากจนเกินไป ไม่ว่าใคร ๆ แม้แต่เด็กก็ทำได้ และสามารถฝึกได้ทุกเวลาและสถานที่ด้วย สำหรับผู้ที่ไม่สามารถนั่งสมาธิและกำหนดลมหายใจเข้าออกได้ ควรลองฝึกหัดใช้วิธีง่าย ๆ ตามแนวที่ได้กล่าวไว้แล้วดังนี้

๑. พยายามให้มีสติและสัมปชัญญะอยู่กับตัว ก่อนจะคิด ก่อนจะพูด ก่อนจะทำ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็แล้วแต่ ควรฝึกหัดให้มีความระลึกได้อยู่เสมอ โดยนัยเดียวกัน ขณะกำลังคิด กำลังพูด กำลังทำ ก็จะต้องมีความรู้ตัวคอยกำกับอยู่ด้วย เช่น ก่อนพูดเราก็ควรคิดเสียก่อนว่า จะพูดเรื่องอะไร ควรพูดให้ถูกกับกาลเทศะ พูดให้พอดีแต่ตรงประเด็น สิ่งที่พูดควรจะเป็นประโยชน์กับผู้ฟัง ขณะพูดควรทำใจให้สงบ พยายามขจัดความตื่นเต้นและความวิตกกังวลออกไป คนที่ทำเช่นนี้แสดงว่าเขากำลังฝึกสมาธิด้วยการพูด คนเราเวลาจะทำอะไร จิตใจมักฟุ้งซ่าน ไม่จดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำ เวลาอ่านหนังสือ ใจเผลอแวบออกไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ร้อยแปดพันประการ นักศึกษาเวลาฟังอาจารย์บรรยาย ตาจ้องมองกระดาน แต่ใจไม่รู้ไปอยู่ที่ไหน หลายคนชอบฝันกลางวัน ใจไม่จดจ่ออยู่กับเหตุการณ์ปัจจุบัน คนที่ขาดสมาธิ ใจวอกแวก ฟุ้งซ่าน ชอบคิดแต่เรื่องอดีตที่ผ่านมาแล้ว หรือไม่อย่างนั้นก็เป็นเรื่องอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ใจไม่ค่อยยอมอยู่กับปัจจุบัน ดังนั้นการฝึกสมาธิแบบง่าย ๆ ก็คือ การทำใจให้จดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ เช่น การล้างหน้า การแปรงฟัน การอาบน้ำ การรับประทานอาหาร การซักผ้า เป็นต้น จงทำกิจกรรมทุกอย่างด้วยจิตใจที่สงบและมีสติสัมปชัญญะคอยคุมอยู่ตลอดเวลา

๒. คนเราจะดำเนินชีวิตอยู่ได้เป็นปกติ จำเป็นต้องมีงานทำ การประกอบการงานที่เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม เป็นวิธีที่ได้ผลอย่างหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพจิตให้ดีขึ้น คนที่ไม่มีงานทำ มักฟุ้งซ่าน หงุดหงิด วิตกกังวล ขาดความมั่นคงทางจิตใจ บางคนถึงกับอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ความรู้สึกทางเพศลดลง ท้องผูก คิดวนไปเวียนมาจนเบื่อตัวเอง ไม่อยากจะมีชีวิตอยู่ คนที่มีสุขภาพจิตไม่ดีเช่นนี้ มักนั่งสมาธิไม่ได้ ถ้าขืนไปนั่งจิตใจอาจฟุ้งซ่าน วอกแวก กระวนกระวาย หรือเตลิดจนเป็นผลเสียต่อตนเอง วิธีที่ง่ายในการฝึกจิต คืออย่าปล่อยให้มีเวลาว่าง ควรหางานอย่างใดอย่างหนึ่งที่เขาชอบและพอจะทำได้มาให้ทำพยายามช่วยประคับประคองให้ใจจดจ่ออยู่กับงานนั้น ๆ เช่น คนที่นอนไม่หลับ ถ้ามัวแต่นอนอยู่ ยิ่งคิดมากจิตใจก็ยิ่งฟุ้งซ่าน เลยนอนไม่หลับใหญ่ ควรหาทางแก้ด้วยการลุกขึ้นมาทำงาน จะอ่านหนังสือ เขียนหนังสือ หรือทำอะไรก็ได้ ที่ช่วยให้ใจสงบและมีสติอยู่กับตัว

ธรรมชาติของจิตนั้นจะต้องมีอารมณ์อยู่เสมอ นอกจากนั้นจิตยังคล่องแคล่วว่องไวและชอบซัดส่ายไปสู่อารมณ์ต่าง ๆ คนที่มีสุขภาพจิตไม่ดีมักประสบความยากลำบากในการฝึกจิต เพราะมีเรื่องที่กระทบกระเทือนใจหลายอย่าง บางคนมีปัญหา ความขัดแย้ง และความคับข้องใจ ซึ่งถูกเก็บกดไว้ภายในจิตไร้สำนึกหรือภวังคจิต (Unconscious mind) นับตั้งแต่เกิดจนถึงปัจจุบัน สิ่งที่ถูกเก็บสั่งสมไว้นี้ทางพุทธศาสนาเรียกว่า วิบาก เมื่อไม่มีอะไรทำ วิบากจะส่งผลทำให้ความคิดฟุ้งซ่าน วุ่นวาย สับสน วกวน หรือกระเจิงจนไม่อาจควบคุมได้ ดังนั้นเราควรหางานให้จิตทำเสียใหม่ เพื่อมิให้จิตคิดไปตามอำเภอใจหรือตามวิบากของจิต จิตจะได้หันเข้าสู่ความสงบได้เมื่อเบนความสนใจมาอยู่กับงานด้วยใจที่จดจ่อและมีสติกำกับอยู่ด้วย สมาธิ

จะค่อย ๆ เกิดขึ้นโดยไม่จำเป็นต้องไปนั่งหลับตาภาวนาอะไร สมาธิซึ่งหมายถึงความสงบและการมีสติอยู่กับตัวนั้น เป็นสิ่งที่มีคุณค่ามาก และต้องจำไว้ว่า ควรพยายามหมั่นฝึกเอาไว้บ่อย ๆ มิฉะนั้นแล้วมันจะเสื่อมลงได้

๓. ฝึกหัดท่องจำในสิ่งที่ควรจะท่องจำ และในขณะที่มีการท่องจำนั้น ต้องพยายามทำใจให้จดจ่ออยู่กับสิ่งนั้น ๆ และต้องมีสติอยู่กับตัวทุกขณะด้วย การฝึกสมาธิแบบนี้เป็นวิธีที่เหมาะสมสำหรับเด็ก นักเรียน นักศึกษา หรือผู้ที่กำลังศึกษาเล่าเรียน รวมทั้งคนทั่ว ๆ ไปด้วย เทคนิคที่จะต้องปฏิบัติคือก่อนเริ่มการท่องจำ ให้พยายามทำจิตใจให้สงบ ในขณะที่ท่องจำควรอ่านออกเสียงเบา ๆ จะได้มีการรับรู้ทั้งทางตาและทางหูด้วย บางคนอาจเขียนก่อนแล้วจึงเริ่มท่องจำ คนที่ชอบเงียบ ๆ ก็เพียงแต่อ่านในใจ หลักสำคัญคือต้องพยายามนึกเป็นคำพูด หรือเห็นเป็นตัวหนังสือ เมื่อท่องตามหนังสือแล้ว ให้เลิกดูแล้วลองสร้างจินตนาการ (Imagination) โดยการนึกถึงสิ่งที่ได้ท่องนั้นให้ชัด เหมือนกับว่าดูหนังสือจริง ๆ พยายามท่องช้า ๆ ให้ชัดถ้อยชัดคำ และให้รู้สึกตัวทุกขณะว่า ขณะนี้กำลังนึกถึงคำไหน พยางค์ไหน ตอนไหน อาจนึกถึงจนกระทั่งว่า อยู่บรรทัดไหน ตอนบน ตอนกลาง หรือตอนล่าง ของหน้าไหน

พยายามฝึกฝนตามเทคนิคนี้บ่อย ๆ และทำอย่างสม่ำเสมอทุกวัน วันละประมาณ ๑๐—๑๕ นาที จะทำให้ผู้ฝึกมีความรู้สึกว่า ตนเองมีความจำดีขึ้นคือ จำอะไรได้แม่น ได้นาน และจำได้ไวด้วย นักเรียนหรือ นักศึกษา ที่มีปัญหาเรื่องการเรียน ดูหนังสือไม่รู้เรื่อง ดูแล้วจำอะไรไม่ค่อยได้ ลองใช้วิธีการฝึกแบบนี้ดู ข้อสำคัญอย่างหนึ่งคือ ต้องพยายามทำใจให้สงบเสียก่อน นักศึกษาที่ไม่สนใจการเรียนมาตั้งแต่แรก มาเร่งมุมานะเอาตอนใกล้สอบ จิตใจวิตกกังวล กลัวจะดูไม่ทัน มีหลายวิชาที่ต้องรีบท่อง เมื่อ

จิตใจไม่สงบ จะมาใช้วิธีการฝึกแบบนี้ย่อมไม่ได้ การฝึกสมาธิเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อน ต้องพยายามทำให้สม่ำเสมอตั้งแต่แรก ค่อยเป็นค่อยไปมีความเพียรอยู่ตลอดเวลา ถ้าไม่มีพื้นมาเลย จะมาเร่งกันเมื่อถึงคราวจำเป็นย่อมไม่ได้ผล ขอเน้นอีกครั้งหนึ่งว่า ถ้าฝึกสมาธิแบบนี้บ่อย ๆ จนเกิดความเคยชินแล้ว ต่อไปไม่ว่า จะเรียนอะไร คิดอะไร ทำอะไร จิตใจย่อมมีความละเอียด ประณีต สุขุม ความจำ รวมทั้งสมรรถภาพในการเรียนและการทำงานก็ดีขึ้นด้วย

๔. หมั่นสวดมนต์ใจที่แน่วแน่และมีสติอยู่กับตัว และถ้าเป็นไปได้ควรรู้ความหมายของคำทุกคำที่สวดหรือสาธยายด้วย ความจริงการฝึกสมาธิวิธีนี้มีส่วนคล้ายคลึงกับการฝึกหัดท่องจำดังกล่าวแล้ว ควรเข้าใจด้วยว่า ความหมายอีกอย่างหนึ่งของการฝึกสมาธิคือ การฝึกความคิดให้มีระเบียบเมื่อต้องการจะคิดเรื่องไหนก็มีแต่เรื่องนั้น ไม่มีเรื่องอื่นเข้ามาแทรกหรือมีสมองเป็นลิ้นชัก เมื่อต้องการจะคิดอะไร ก็ชักเรื่องนั้นออกมาได้ทันที คนที่จะมีความคิดเป็นระเบียบได้นั้นต้องมีสติกำกับอยู่ทุกขณะ ถ้าขาดสติเมื่อไร จิตใจมักเลื่อนลอย ฟุ้งซ่าน เพ้อฝัน แบบสร้างวิมานในอากาศ การสวดมนต์ หรือการใช้บทภาวนาอย่างหนึ่งอย่างใด สามารถนำมาใช้เพื่อเป็นการฝึกความคิดให้มีระเบียบได้ ในการสวดมนต์นั้น ถ้ายังไม่สามารถจะท่องจำได้ในตอนแรก ก็ควรกางหนังสือดูแล้วว่าตาม ขณะที่สวดต้องมีใจจดจ่อและมีสติระลึกตามอยู่ตลอดเวลา ถ้ายิ่งเข้าใจความหมายด้วยก็จะก่อให้เกิดความซาบซึ้งมากขึ้น พยายามประคับประคองจิตอย่าให้วอกแวกไปคิดเรื่องอื่น บางคนสามารถเข้าสมาธิได้ดีด้วยการสวดมนต์ ถ้าท่องจำได้จนคล่องแล้ว ในขณะที่สวดพยายามสร้างจินตนาการให้เห็นทุกตัวอักษรที่สวดหรือสาธยาย วิธีนี้จะช่วยทำให้จิตเกิดสมาธิได้เร็ว อาจเริ่มด้วยการ

สวดมนต์ไหว้พระสำหรับนักเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง บทสวดพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ และพระสังฆคุณ สำหรับบทภาวนานั้น จะใช้แบบใดก็ได้ เช่น พุทโธ ธัมโม สังโฆ สัมมาอรหัง หรือพุทโธเฉย ๆ

ไม่ใช่เฉพาะเรื่องการสวดมนต์เท่านั้น แม้เด็กเล็ก ๆ จะท่องสูตรคูณให้ถูกต้องเรียบร้อย ก็ต้องอาศัยสิ่งที่เรียกว่าสติอย่างเต็มที่ ไม่ให้ขาดตอนตลอดเวลานั้น การท่องสูตรคูณหรือการสวดมนต์ก็ดี ถ้าเราวิจัยดูจะพบว่าในขณะที่ท่องนั้น มีอะไรบ้างที่ทำให้ท่องได้ถูกต้องและก็สม่ำเสมอด้วย อย่าไปเห็นว่าเป็นเรื่องคล่องปากชินปาก หรือท่องแบบนกแก้วนกขุนทอง ถ้าอย่างนั้นไม่ใช่สติ เป็นการขาดสติ คนโดยมากสวดมนต์ไปด้วยความเคยชินของปาก ไม่ได้กำหนดหรือพิจารณาอะไร อย่างนี้เป็นเรื่องของความเคยชินและไม่ใช่สติ

จิตวิทยาได้เสนอแนะถึงวิธีการสร้างเสริมความจำ ซึ่งมีส่วนสัมพันธ์กับการฝึกสมาธิดังกล่าวมาแล้ว ไม่มากก็น้อย ข้อแนะวิธีท่องจำมีดังนี้

ก. ตั้งใจให้แน่วแน่ก่อนลงมือท่องจำ และจัดสถานการณ์ให้เหมาะสมตามที่เราชอบ คือมีการเตรียมตัวและการเตรียมการไว้ก่อน การใช้สถานที่ที่เงียบสงบ มีบรรยากาศและทิวทัศน์ดีจะช่วยให้การท่องจำได้ผลเร็วขึ้น

ข. ทบทวนอยู่เสมอ โดยใช้วิธีการพักผ่อนบ้างสลับไปกับการท่อง การที่ได้มีการทบทวนหรือนำมาใช้บ่อย ๆ เท่ากับเป็นการย้ำให้รอยความจำ (Memory trace) ถาวรมากขึ้น ความจำแบ่งออกได้เป็น ๒ แบบ คือ ความจำช่วงสั้น (Short-term memory) และความจำช่วงยาว (Long-term memory) ความจำช่วงสั้นมักสูญสลายได้ง่าย จำอะไรอยู่ได้ไม่นาน

ก็มักจะลืม ส่วนความจำช่วงยาวนั้นเป็นความจำที่ทรงอยู่ได้นาน ส่วนมากต้องอาศัยการทบทวนอยู่บ่อย ๆ ซ้ำแล้วซ้ำอีก นอกจากนั้นยังต้องมีสติและสัมปชัญญะคอยกำกับอยู่ด้วยเสมอ

ค. ควรตรวจสอบกับต้นฉบับที่ถูกต้องเป็นบางครั้งบางคราวเพื่อความแน่ใจ เพราะอาจมีสิ่งอื่นมารบกวนทำให้ความจำคลาดเคลื่อนไปได้ ซึ่งเป็นสาเหตุอย่างหนึ่งที่ทำให้ความจำสับสนไขว้เขว

ง. คนเราจะจำง่ายขึ้น ถ้าสิ่งที่จะจำมีความหมาย (Meaningfulnses) ซึ่งเกิดขึ้นจากความเข้าใจของเรา หรือเกิดความหยั่งเห็น (Insight) ในความสัมพันธ์ของเนื้อหาที่หาท่อง ดังนั้นก่อนที่จะท่องเรื่องอะไร จึงควรศึกษาส่วนรวมกว้าง ๆ ให้เข้าใจเสียก่อน ว่ามีข้อละเอียดอย่างไร สัมพันธ์กันอย่างไร แล้วรวบรวมท่องโดยยึดความสัมพันธ์นั้นเป็นหลัก ขอให้พิจารณาตัวอย่างดังต่อไปนี้เป็นแนว

บทเรียนที่มีความคล้องจองกันย่อมจำได้ง่ายกว่าบทเรียนแยก เช่น ท่องบทกลอน "แล้วสอนว่าอย่าไว้ใจมนุษย์ มันแสนสุดลึกล้ำเหลือกำหนด ถึงเถาวัลย์พันเกี่ยวที่เลี้ยวลด ก็ไม่คดเหมือนหนึ่งในน้ำใจคน" จะจำได้ง่ายกว่าท่องบทร้อยแก้ว บางคนยังจดจำเพลงที่เคยได้ยินตั้งแต่สมัยเด็ก ๆ ได้แม่นยำ ทั้ง ๆ ที่เวลาได้ล่วงเลยมาหลายปีแล้ว ที่เป็นเช่นนี้เพราะบทกลอนหรือบทเพลงมีการสัมผัสและความสัมพันธ์กันนั่นเอง

การท่องตัวเลข ๑๒๒๔๓๖๔๘๖๐ ย่อมจำได้ยากมาก แต่ถ้าเราพยายามศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างตัวเลขแต่ละตัว เราพบว่าถ้าเราจับเป็นคู่ ๆ คือ ๑๒—๒๔—๓๖—๔๘—๖๐ ซึ่งก็คือตัวเลขสูตรคูณแม่ ๑๒ นั่นเอง เราย่อมท่องได้ทันทีที่อ่านจบเลยด้วยซ้ำ

ข้อความใดที่แบ่งแยกออกเป็นหลายเรื่องย่อย ถ้าเราอ่านให้เข้าใจโดยตลอดแล้วนำมาย่อเป็นหัวข้อสั้น ๆ จะจำได้ง่าย เช่นวิธีการเรียนของไทยสมัยก่อนคือ สุ. จิ. ปุ. ลิ. อริยสัจสี่ คือ ทุ. ส. นิ. ม. หรือสีทั้งเจ็ดที่ประกอบกันเป็นสีรุ้งคือ VIBGYOR และถ้าเมื่อย่อแล้วมีความหมายใกล้เคียงกันจะดีมากขึ้น คำภาษาอังกฤษนิยมมาก เช่นองค์การ AID มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือ หรือ HOPE เกี่ยวข้องกับการแพทย์เป็นต้น แต่อย่าลืมว่า ก่อนจะท่องตัวย่อควรศึกษาและอ่านให้เข้าใจเสียก่อนว่า ตัวย่อแต่ละตัวย่อมาจากคำเต็มว่าอย่างไร

สิ่งที่มีความหมาย ความเข้าใจและความเกี่ยวพันกับสิ่งอื่น ย่อมจะจำได้ง่ายกว่าการท่องจำโดยไร้ความหมาย เช่น ภาษาบาลีหรือสันสกฤตย่อมท่องจำได้ยากกว่าภาษาไทย เป็นต้น

รวมความว่าการเรียนรู้ การท่องจำหรือการสวดมนต์ ต่างก็เป็นวิธีการที่ช่วยฝึกความคิดให้มีระบบและระเบียบนั่นเอง แนวความคิดเช่นนี้ทำให้จิตสงบและตั้งมั่น ตามความสามารถของแต่ละคนจนเกิดเป็นสมาธิขึ้นมาได้ ส่วนพลังสมาธิจะมากหรือน้อยย่อมขึ้นอยู่กับความพากเพียรในการฝึกฝน

๕. คนบางคนชอบความสบาย ไม่อยากจะใช้ความคิดหรือทำอะไรให้ยุ่งยาก วิธีฝึกสมาธิที่ง่ายก็คือ ให้นั่งหรือนอนหลับตาตามสบายพยายามให้ร่างกายผ่อนคลายเต็มที่แล้วนึกถึงความสงบด้วยการสร้างจินตนาภาพ (Image) ขึ้นภายในใจว่า "ตัวฉันเป็นความสงบ แวดล้อมไปด้วยความสงบ ตัวฉันอยู่อย่างปลอดภัยในความสงบ" อาจนึกถึงทิวทัศน์อันสวยงามที่ตนยังรู้สึกประทับใจอยู่ อาจนึกถึงเสียงเพลงอันไพเราะที่ตนชอบ อาจคิดว่าตัวเองกำลังนอนตากอากาศอย่างแสนสบายบนชายหาด บางช่วง

อาจปล่อยจิตใจให้ว่างอยู่กับความสงบ จิตที่เคยวิตกกังวล หงุดหงิด และฟุ้งซ่าน กลับสงบลงได้

โรคจิตที่เกิดจากการฝึกสมาธิ

เป็นที่ยอมรับกันว่าสมาธิเป็นสิ่งจำเป็นในการดำเนินชีวิตประจำวันทั้งในทางโลกและทางธรรม คนที่บริหารจิตอยู่เสมอ ๆ มักมีสุขภาพจิตดี จิตใจมีความต้านทานต่อ ความตึงเครียด ความกดดันจากภายนอก รวมทั้งปัญหาหรือความขัดแย้งภายในจิตใจต่าง ๆ นานาได้ ในเวลาเดียวกันมีคนบางคนเมื่อได้รับการฝึกสมาธิแล้ว แทนที่สุขภาพจิตจะดีขึ้นกลับทรุดโทรมลงไปอย่างมาก จนเกิดความวิปริตทางจิตใจขึ้น ผู้เขียนและคณะมีความสนใจ ในความสัมพันธ์ระหว่างการฝึกสมาธิกับความแปรปรวนทางจิตใจเป็นอย่างมาก จึงได้ทำการศึกษาผู้ป่วยที่มีอาการของโรคจิตที่เกิดจากการฝึกสมาธิ (Meditation induced psychosis)

ผู้ป่วยทั้งหมด ๘ ราย มีประวัติของการฝึกสมาธิแบบพุทธก่อนหรือตอนที่เกิดมีอาการของโรคจิต ๗คนเป็นผู้ชาย ส่วนอีกหนึ่งคนเป็นผู้หญิง ในจำนวนนี้มี พระ ๓ รูป และสามเณร ๑ องค์ ผู้ป่วยที่เหลือยังเป็นโสดอยู่ ที่ทุกคนมีอาการของโรคจิต ซึ่งเข้าได้กับโรคจิตเภท (Schizophrenia) โรคจิตชนิดนี้พบบ่อยที่สุด และมีลักษณะเฉพาะคือ ความแปรปรวนทางความคิด (Thought disorder) รวมทั้งทางอารมณ์และพฤติกรรมด้วยชอบอยู่คนเดียวแวะมีท่าทางแปลก ๆ บางคนหลบไปนั่งสมาธิ ลำตัวแข็งทื่อแบบหุ่นปั้นด้วยขี้ผึ้ง บางครั้งพูดจาเพ้อเจ้อ สับสนไม่ประติดประต่อ บางคนไม่ยอมพูด อารมณ์เฉื่อยชา เฉยเมย บางทีชอบยิ้มหรือหัวเราะคนเดียว โดยไม่มีเหตุผล มีอาการประสาทหลอนทางตาและทางหู ทางตามักจะเห็นเป็นแสง

สว่าง บางครั้งเห็นโครงกระดูกลอยอยู่ตรงหน้า ส่วนทางหูได้ยินเสียงมากระซิบบอกว่า "จงปฏิบัติธรรม ๆ ๆ" บางคนหูแว่วได้ยินเสียงคนมานินทาด่าว่า หรือขู่มีอาการหลงผิดคิดว่าตนเองได้บรรลุธรรมขั้นสูง เป็นพระอริยบุคคลหรือพระอรหันต์ บางคนคิดว่าตนมีอำนาจพิเศษเหนือคนธรรมดา

จากการศึกษาผู้ป่วยที่มีอาการโรคจิตขณะฝึกสมาธิ พบว่ามีปัจจัยต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความแปรปรวนทางจิตใจ ดังนี้.

๑. การขาดความเข้าใจอย่างถูกต้องในการฝึกสมาธิ จุดมุ่งหมายของการฝึกสมาธิคือ การทำให้จิตใจสงบ และตั้งมั่น อยู่ในอารมณ์อันใดอันหนึ่ง ไม่วอกแวก ซัดส่าย หรือฟุ้งซ่าน ส่วนวิปัสสนา เป็นการฝึกจิตเพื่อก่อให้เกิด ปัญญา อันเป็นความรู้แจ้งว่าสิ่งทั้งหลาย ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่มีตัวตน ผู้ป่วยที่ฝึกสมาธิ ขาดความรู้และขาดความเข้าใจอย่างพอเพียง บางคนนั่งสมาธิเพื่อชื่อเสียง เกียรติยศ หรือลาภสักการะบางอย่าง ผู้ปฏิบัติบางรายใจร้อน อยากให้จิตสงบทันทีทันใด ยิ่งพยายามจิตใจยิ่งฟุ้งซ่านมากขึ้น เนื่องจากมีแรงกดดันภายในจิตใจมาก สองรายหวังเป็นผู้วิเศษ มีอำนาจหรืออิทธิฤทธิ์เหนือผู้อื่น

๒. การถดถอยทางจิตใจ ระหว่างเข้าสมาธิและเมื่อจิตค่อย ๆ สงบมากขึ้น มักมีแนวโน้มที่จะเกิดการถดถอยของจิต (Psychological regression) ตามหลักจิตวิทยา ผู้ป่วยเหล่านี้มีการถดถอยของจิตในลักษณะของ Id ซึ่งเป็นแรงขับสัญชาตญาณ มีทั้งแรงขับทางเพศและแรงขับทางก้าวร้าว ขาดเหตุผลทำให้ไม่สามารถแยกความจริง (Reality) ออกจากความเพ้อฝัน (Fantasy) ได้ ความรู้สึกภายในจิตใจที่เกิดขึ้นขณะนี้เหมือนเด็กหรือคนที่ยังไม่บรรลุวุฒิภาวะ เมื่อจิตถดถอยลงไปในลักษณะนี้แล้วไม่อาจกลับคืนสู่ภาวะเดิมได้ จึงเกิดมีอาการหลงผิด ประสาทหลอน หรือประสาทลวงได้

๓. การมีความขัดแย้งอยู่ก่อนแล้ว ผู้ป่วยทุกรายมีปัญหาหรือความขัดแย้งภายในจิตใจ ไม่อย่างใดอย่างหนึ่งก่อนเริ่มต้นฝึกสมาธิ ตัวอย่างผู้ป่วยรายหนึ่งซึ่งเป็นพระ มีความขัดแย้งอย่างรุนแรงระหว่างแรงขับทางเพศ กับมาตรฐานทางมโนธรรม ทำให้เกิดความรู้สึกสำนึกผิด นอกจากนั้นยังเกิดมีอาการซึมเศร้า หลงผิดคิดว่าตนมีบาปหนาและมีความคิดอยากจะทำร้ายตนเอง รายหนึ่งเป็นหญิง มีความผิดหวังอย่างรุนแรงเรื่องแฟนที่นอกใจ

๔. การเกิดความคิดว่าตนมีอำนาจหรือยิ่งใหญ่ ผู้ป่วย ๗ รายมีอาการหลงผิด คิดว่าตนได้บรรลุธรรมขั้นสูงเป็นพระอรหันต์ หรือผู้ตรัสรู้แล้ว หรือมีอำนาจลึกลับ วิเศษ เหนือคนอื่น การเกิดอาการหลงผิดเช่นนี้เชื่อว่าเป็นการชดเชย (Compensation) ความรู้สึกที่เป็นปมด้อยหรือความบกพร่อง (Feeling of inferiority or inadequacy) ของตน

๕. บุคลิกภาพก่อนเกิดอาการที่ผิดปกติ ผู้ป่วย ๗ รายมีบุคลิกภาพคล้ายจิตเภท (Schizoid personality) กล่าวคือชอบเก็บและแยกตนเองหนีจากการเข้าสังคม มนุษย์สัมพันธ์ไม่ดี ขาดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ชอบเพ้อฝัน ถ้ามีเพื่อนสนิทก็ไม่เกินหนึ่งหรือสองคน รวมทั้งสมาชิกในครอบครัวอีกรายหนึ่งมีบุคลิกภาพคล้ายกัน แต่สนใจเรื่องไสยศาสตร์ โทรจิต การรู้ได้ด้วยใจ (6th sense) ชอบสงสัย ขี้ระแวง หรือมองคนอื่นในแง่ร้าย

๖. การขาดอาจารย์สอนสมาธิที่สามารถ ระหว่างการฝึกสมาธิผู้ป่วย ๗ ราย มีอาจารย์ช่วยฝึกสอนให้ผู้ปฏิบัติเพียงแต่ได้รับคำแนะนำเล็กน้อย และไม่ได้ใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับอาจารย์ เมื่อเวลามีปรากฏการณ์ที่แปลกเกิดขึ้น ก็ไม่มีโอกาสได้ซักถามหรือสอบอารมณ์กับอาจารย์ นอกจากนั้นอาจารย์ผู้ฝึกสอนสมาธิส่วนมากขาดความรู้ และความเข้าใจพื้นฐาน เกี่ยว

กับความผิดปกติทางจิตใจ หรือจิตพยาธิวิทยา (Psychopathology) รวมทั้งความขัดแย้งภายในจิตใจ จึงทำให้ไม่สามารถแยกความแตกต่างระหว่างการถดถอยของจิตในลักษณะของ Id กับของ Ego ได้ การถอยกลับแบบแรกมักพบในคนที่มีสุขภาพจิตเสื่อมโทรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ป่วยโรคจิต ส่วนการถอยกลับของจิตแบบหลังนั้นพบในคนปกติ เช่น การฝันในขณะนอนหลับการถดถอยของจิตขณะอยู่ในสมาธิ บางครั้งนักจิตบำบัดอาจต้องถดถอยภาวะจิตของตนลงไปให้เท่ากับของผู้ป่วย เพื่อผลดีในการรักษา การถดถอยแบบนี้เป็นเพียงชั่วคราว มักมีเหตุผล ภาวะจิตยังอยู่ในขอบเขตของความเป็นจริง มีความรู้ตัวอยู่และกลับคืนสู่ระดับจิตเดิมเมื่อไรก็ได้

๗. การขาดสิ่งเร้า การปฏิบัติสมาธิถือได้ว่าเป็นลักษณะหนึ่งของการขาดสิ่งเร้า (Sensory deprivation) เพราะว่าเกี่ยวกับการถอยห่างจากสิ่งเร้าภายนอกชั่วคราว กล่าวคือในขณะที่จิตดิ่งลงสู่สมาธิ การรับรู้ของสิ่งเร้า (ทางพุทธศาสนาเรียกว่า อารมณ์) ทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย จะค่อย ๆ ลดลง ผู้ป่วยทุกรายนั่งขัดสมาธิ หลับตา และอยู่คนเดียวในที่เงียบสงบเช่น พระภิกษุองค์หนึ่งไปปฏิบัติธรรมอยู่ในถ้ำที่มืด บางคนอยู่ในวิหารหรือในบ้านเล็ก ๆ ที่ไม่มีคนอยู่

การขาดสิ่งเร้าอาจทำให้เกิดความวิปริตทางจิตใจ หรือประสาทหลอน (Hallucinations) ได้ เกี่ยวกับเรื่องนี้ได้มีการทดลองกับคนที่มหาวิทยาลัยแมคจิลล์ คานาดา นักศึกษาวิทยาลัยได้รับค่าจ้างสำหรับการทดลองนี้ โดยให้นอนในห้องเล็ก ๆ ที่มีแสงสว่างเพียงเล็กน้อย และเสียงเข้าไม่ได้เลย ต้องสวมแว่นทึบแสงซึ่งทำให้เห็นแสงเพียงลาง ๆ เท่านั้น บริเวณแขนหุ้มด้วยปลอกซึ่งเป็นกระดาษแข็งและสวมถุงมือทั้งสองข้าง เพื่อลดการกระตุ้นจากการสัมผัส มีแต่เพียงเสียงจากเครื่องทำความเย็นเท่านั้นที่พอได้

ยิน ผู้รับการทดลองจะต้องนอนนิ่งในห้องนี้ตลอดเวลา ยกเว้นช่วงสั้น ๆ เพื่อรับประทานอาหาร ถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ สองหรือสามวันต่อมาผู้รับการทดลองส่วนมากขอเลิก และปฏิเสธที่จะร่วมการทดลองอีก ถึงแม้จะมีเงินให้เป็นค่าตอบแทน

ผู้รับการทดสอบบางรายเริ่มมีอาการประสาทหลอนทางตา นับตั้งแต่เห็นแสงแวบวาบจนกระทั่งเห็นแสงสีต่าง ๆ สลับไปมาเหมือนอยู่ในภาวะฝัน การรับรู้ เวลาและสถานที่เสียไป คือไม่รู้ว่าเป็นเวลาเช้าหรือเย็น กลางวันหรือกลางคืน และไม่รู้ว่าอยู่ที่ไหน สมาธิไม่ดีและความคิดไม่แจ่มใสเหมือนปกติ ให้แก้ปัญหาง่าย ๆ ก็ทำไม่ได้ จากการทดลองดังกล่าวสรุปได้ว่า การขาดการกระตุ้นจากสิ่งเร้ามีผลเสียต่อภาวะและหน้าที่ของจิตใจและอาจทำให้เกิดอาการคล้ายกับผู้ป่วยโรคจิตได้

ดังนั้นการฝึกสมาธิ และการขาดสิ่งเร้าจึงมีบางสิ่งบางอย่างคล้ายคลึงกัน ขณะนั่งสมาธิผู้ปฏิบัติบางรายเกิดนิมิต (Mental images) ปรากฏขึ้น นิมิตมีมากมายหลายอย่างดังกล่าวแล้ว แม้แต่การฝึกสมาธิแบบเซ็น (Zazen) ก็มีนิมิตเกิดได้เช่นกันซึ่งเรียกว่า มาเกียว (Makyo) “มา” หมายถึงภูตผีหรือปีศาจ ส่วน “เกียว” คือโลกภายนอก มาเกียวที่เกิดอาจเป็น แสง สี ภาพ ประสาทหลอน ความเพ้อฝัน ประสาทหลวง ความหลงผิด และปรากฏการณ์ที่แปลก ๆ อย่างอื่น ที่พบบ่อยคือประสาทหลอนทางตา อาจเห็นสัตว์ร้ายที่น่ากลัว ปีศาจ อสุรกาย เทวดา นางฟ้า หรือแม้แต่พระพุทธเจ้า บางรายอาจมีประสาทหลอนทางหู ได้ยินเสียงคนมากระซิบหรือพูดด้วย ได้ยินเสียงเพลง เสียงเปียโน หรือแม้แต่เสียงระเบิดดังลั่น เชื่อว่าปรากฏการณ์เหล่านี้เกิดจากประสบการณ์ ความกดดัน และความขัดแย้งในอดีต ซึ่งอยู่ภายในจิตไร้สำนึก ได้แสดงตัวออกมาในรูปของนิมิต หรือ มาเกียว ท่านอง

เดียวกันกับภาพและเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในความฝันขณะนอนหลับ สิ่งเหล่านี้จะเป็นอุปสรรคอย่างรุนแรงถ้าผู้ฝึกสมาธิไม่รู้เท่าทัน และไปหลงยึดมั่นว่าเป็นของจริง สาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งของโรคจิตที่เกิดจากการฝึกสมาธิคือความยึดมั่นถือมั่นในนิมิตมากจนเกินไป

สมาธิและจิตบำบัด

ถึงแม้พุทธศาสนาและจิตวิทยาสมัยใหม่ จะมีจุดมุ่งหมายร่วมกันอย่างหนึ่งคือ "การส่งเสริมสุขภาพจิต" แต่สมาธิและวิปัสสนา (Concentration and Insight maditation) กับจิตบำบัด (Psychotherapy) มีหลายสิ่งหลายอย่างที่แตกต่างกันมาก จิตบำบัดเป็นวิธีการรักษาทางจิตใจอย่างหนึ่ง (a form of psychological treatment) เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยที่มีปัญหาหรือความผิดปกติทางจิตใจ สามารถปรับตัวได้ดีขึ้นในสังคมหรือสิ่งแวดล้อมอันสับสนวุ่นวาย ผู้ป่วยที่เป็นโรคจิต (Psychoses) โรคประสาท (Neuroses) จิตสรีราพาธ (Psychophysiologic disorders) หรือมีบุคลิกภาพแปรปรวนหลายรายได้รับผลดีจากการรักษาด้วยวิธีนี้

พุทธศาสนามีจุดมุ่งหมายสูงกว่าของจิตวิทยามาก เพราะว่ามีหลักคำสอนที่จะช่วยพัฒนาจิตใจของคนปกติ หรือคนที่มีสุขภาพจิตดีอยู่แล้ว ให้สูงขึ้นเรื่อย ๆ จนถึงระดับอยู่เหนือโลก (โลกุตตระ) โดยเปลี่ยนภาวะจากบุคคลธรรมดา (ปุถุชน) ให้กลายเป็นบุคคลประเสริฐ (อริยบุคคล) ตามลำดับขั้น จนกระทั่งถึงที่สุดแห่งความทุกข์คือ นิพพาน แม้ว่าจิตวิทยาสมัยใหม่จะมีความเจริญก้าวหน้าสักเพียงใดก็ตาม ความรู้ต่าง ๆ ที่ค้นพบก็ยังอยู่ในระดับโลก (โลกียะ) ยังไม่มีทฤษฎีของนักจิตวิทยาคนใดที่สามารถช่วยให้

คนพ้นทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) ซึ่งมีความละเอียดและความลึกซึ้งมากโดยเฉพาะนโนภาพของจิตไร้สำนึก (The Unconscious) ก็ไม่อาจเทียบได้กับหลักคำสอนของพุทธศาสนา

เมื่อไม่กี่ปีมานี้ จิตแพทย์ นักจิตวิทยา และนักสุขภาพจิต จำนวนไม่น้อย ได้แสดงความสนใจเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆใ นคุณค่าทางการรักษาด้วยสมาธิ หลายท่านเชื่อว่าสมาธิใช้ได้ผลดีในการรักษาอาการต่าง ๆ ที่เกิดจากการกระตุ้นของระบบประสาทเสรี (Autonomic nervous system) ฮาโรลด์ บลูมฟีลด์ (Harold Bloomfield) จิตแพทย์ผู้ได้รับการฝึกสมาธิแบบ ที. เอ็ม. มีความเห็นว่า สมาธิแบบนี้ใช้ในการรักษาผู้ป่วยที่มีความแปรปรวนทางจิตใจได้ และบางทีได้ผลดีกว่าจิตบำบัดด้วยซ้ำไป

อย่างไรก็ตามนักจิตบำบัดส่วนมากรวมทั้งผู้เขียน ต่างมีความเห็นต้องกันว่า สมาธิมิใช่สิ่งที่จะเอามาใช้แทนจิตบำบัด และไม่สามารถจะนำมาใช้ได้ผลสำหรับผู้ป่วยทุกราย ปัจจุบันหลายท่านได้นำเอาการฝึกสมาธิมาใช้รักษาผู้ป่วยโรคประสาทโดยเฉพาะอย่างยิ่งชนิดวิตกกังวล และผู้ป่วยที่เป็นจิตสรีราพาธ แต่ต้องมีการประยุกต์ และใช้ร่วมกับจิตบำบัด ยา หรือการรักษาอย่างอื่น ทำนองเดียวกับการฝึกให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย (Muscle relaxation) การฝึกให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายด้วยตนเอง (Autogenic training) และการสะกดจิต (Hypnosis) สมาธิไม่ควรนำเอามาใช้อย่างยิ่งในผู้ป่วยโรคจิตหรือผู้ที่มีความแปรปรวนทางจิตอย่างรุนแรง

ผู้เขียนมีความเห็นว่าผู้ป่วยที่ใช้สมาธิช่วยในการรักษาความผิดปกติทางจิตใจ ควรอยู่ในความดูแลของนักจิตบำบัดผู้มีประสบการณ์และความรู้ในเรื่องการฝึกสมาธิเป็นอย่างดี ผู้ที่ไม่มีความเข้าใจอย่างเพียงพอในจิตพยาธิวิทยา และความขัดแย้งภายในจิตใจไม่ควรแนะนำให้ผู้ป่วยฝึกสมาธิ

ถึงแม้ตนเองจะมีความรู้และความชำนาญในเรื่องนี้อย่างมากก็ตาม ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่าปัญหาหรือความกดดันต่าง ๆ อาจถูกปลดปล่อยออกมาอย่างพรั่งพรู และท่วมท้นจนผู้ป่วยไม่สามารถจัดการอะไรได้ นิมิตที่เกิดขึ้นมักเป็นอาการหลงผิด ประสาทหลอน ประสาทลวง หรือความเพ้อฝันเหมือนอย่างที่พบในผู้ป่วยโรคจิต ดังนั้นการใช้สมาธิในกรณีที่ไม่สมควรแทนที่จะเป็นคุณกลับก่อให้เกิดโทษอย่างมหันต์ได้

บทส่งท้าย

สมาธิเป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วตั้งแต่แรกเกิดในคนทุกคน การดำเนินชีวิตประจำวันของคนเราต้องใช้สมาธิ ทั้งในการคิด การพูด และการทำ อยู่เสมอไม่มากก็น้อย อย่างไรก็ตามสมาธิที่มีอยู่เองตามธรรมชาตินี้มักก่อให้เกิดความผูกพันอยู่กับอารมณ์หรือสิ่งเร้า ที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ และพลังของสมาธิก็ไม่พอเพียง เปรียบเสมือนกระแสน้ำที่ไหลลาดลุ่มไปหลายทิศทาง ประโยชน์ที่จะได้รับก็ย่อมมีน้อย เมื่อใดเราสามารถทำให้กระแสน้ำที่กระจัดกระจายกันนี้ ไหลไปในทิศทางเดียวกันได้ พลังของน้ำย่อมมีอย่างมหาศาล และอำนวยประโยชน์นานัปการ

จิตใจของเราก็เช่นเดียวกัน เมื่อได้รับการฝึกสมาธิด้วยวิธีการที่ถูกต้องและเหมาะสมแล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งการฝึกหัดจิตให้จดจ่อกับอารมณ์ที่เป็นกลาง ซึ่งไม่ก่อให้เกิดความยินดีและยินร้าย จิตจะเข้าถึงความสงบและความตั้งมั่น สิ่งที่เรียกกันว่า "พลังจิต" หรือ "กำลังภายใน" จะค่อย ๆ เพิ่มพูนมากขึ้น คนสมัยนี้มัวแต่สาละวนเรื่องการเสริมสร้างสุขภาพร่างกาย ด้วยการออกกำลัง รับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะ และพักผ่อนให้พอเพียง ส่วนการบริการทางจิตนั้นมีคนสนใจกันน้อยมาก ทั้ง ๆ ที่หลายคนมี

ความรู้สึกว่าสุขภาพจิตของตนกำลังจะแย่ จิตใจหงุดหงิด วิตกกังวล เครียด ท้อถอย เบื่อหน่าย หรือเกิดความเซ็งในชีวิตเสียเต็มประดา

การฝึกสมาธิเป็นการบริหารทางจิต และการสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่จิตที่สำคัญวิธีหนึ่ง เป็นสิ่งที่ทุกคนปฏิบัติได้ทุกเวลาและสถานที่ เมื่อเหมาะสม สมาธิเป็นสิ่งจำเป็นมากในวิถีชีวิตของคนเราทั้งทางโลกและทางธรรม ถ้าขาดสิ่งนี้เสียแล้วการงานทุกชนิดจะไม่เรียบร้อยหรือสมบูรณ์ สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือว่า สมาธิเป็นพื้นฐานของพัฒนาการทางปัญญา ซึ่งเป็นความรู้และความเข้าใจ สิ่งทั้งหลายตามสภาวะที่เป็นอยู่จริง และเป็นมรรคาที่จะนำไปสู่ความดับทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง.

วันอาสาฬหบูชา

๕ ก.ค. ๒๕



เจ้าภาพขอขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างยิ่ง ที่กรุณามาให้เกียรติในงานฌาปนกิจศพของ นายวาศ ดิษยวณิช หากมีข้อบกพร่องประการใดเกิดขึ้นจากการไร้เจตนาจากเจ้าภาพก็ใคร่ขอประทานอภัยไว้ ณ ที่นี้ด้วย.

พิมพ์ที่โรงพิมพ์วิญญาณ ๔๗/๒ ถนนสามเสน บางลำภู กรุงเทพ ๒
พร รัตนสุวรรณ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา ๒๕๒๕ โทร. ๒๘๒๒๐๒๕